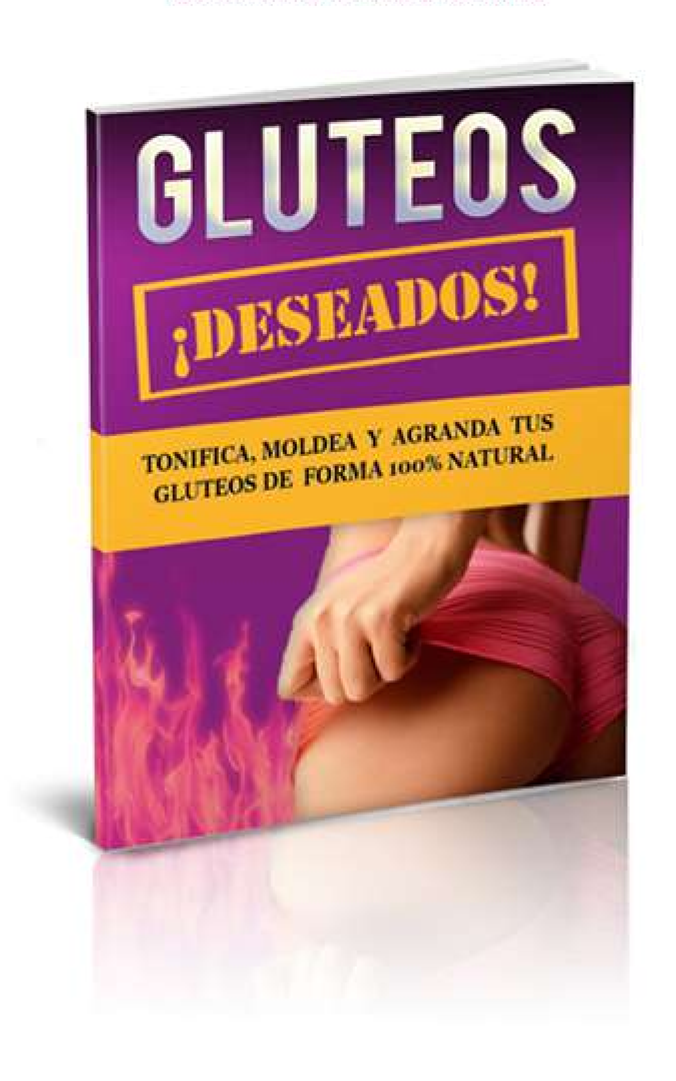
"GLUTEOS DESEADOS"

Tonifica, Moldea y Agranda Tus Glúteos
de Forma 100% Natural





Cómo Tener Las Piernas Deseadas y Mantenerlas

Cómo Tener Las Piernas Deseadas y Mantenerlas

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, han crecido los debates acerca de los problemas corporales. La mayoría de nosotros, tenemos al menos una cosa que cambiaríamos de nuestro aspecto físico. Si el dinero no fuese un problema, si tuviéramos una varita mágica, si pudiéramos pedir tres deseos, lo más probable es que todos quisiéramos lucir un poco diferentes después de haber realizado los cambios que queríamos hacer. Por supuesto, el dinero es todo un tema y por ahora no se puede confiar en la magia para hacer la diferencia, ¿y que deben esperar aquellas personas que sólo quieren hacer los cambios adecuados para sentirse un poco mejor?

Tomemos como ejemplo las piernas. Si quisiera usar una falda, un par de pantalones cortos o incluso unos pantalones relativamente ajustados, entonces tendría que ser una persona con mucha confianza o podría ser descrita como una "persona atrevida". Sin embargo, las piernas son un foco importante para muchas personas con problemas en su cuerpo. De manera crítica, no es raro que nuestra atención recaiga en esta área. Más que ninguna, es la más afectada por la celulitis. Demasiadas personas delgadas piensan que están anoréxicas. Las personas muy musculosas se vuelven fisicoculturistas. Las personas gordas luchan constantemente con su gordura. Lo que sucede es que nos decimos muchas cosas hirientes a nosotros mismos y a los demás, que nos hacen mucho daño.

A pesar de que muchos debates mantienen a muchas personas despiertas por las noches, los problemas siguen estando. En las revistas vemos que el enfoque esta en mantenernos al día cómo las celebridades, que están siempre en las ceremonias de premios y estrenos de cine, y eso no ayuda en absoluto. Si una estrella de cine aparece vistiendo algo que expone una pequeña cantidad de celulitis en uno de sus piernas, de inmediato se abalanzan sobre ella, haciéndole zoom a esa zona y destacándola con un gran círculo de color rojo. La mayoría de nosotros no tenemos que aguantar ese nivel de control, pero todavía nos hace sentir que tenemos que alcanzar un nivel ridículo de perfección.

No es posible ser perfecto, en apariencia o de cualquier otra manera. Lo que es posible es hacerle frente a los problemas que sentimos que tenemos, en términos de apariencia física. Si usted no está satisfecho con sus piernas, puede hacer algo al respecto. No es algo que podemos lograr sin un poco de trabajo y mucha paciencia, pero mientras tanto estamos dispuestos a poner ese esfuerzo para poder hacer la diferencia.

Este libro está diseñado para mostrar cómo se puede lograr tener las piernas deseadas sin tener que gastar cientos de dólares en equipos de gimnasia, dietas o entrenadores personales. Por encima de todo, se trata de mostrar la manera de cómo confiar nuevamente en el uso de una falda, pantalones cortos o lo que quiera usar, para deshacerse de su miedo de mostrar sus piernas. A finales de este ebook, usted sabrá cómo lograr las piernas deseadas y mantenerlas.

LOS PROBLEMAS QUE PRESENTAN LAS PIERNAS

Hay ciertos problemas que pueden presentarse en las piernas. Los más comunes son los “piernas rellenitas", que son el destino principal del exceso de peso. Esto implica que los mismos, están desproporcionados en relación con el resto de la pierna.

Cuando una persona tiene piernas rellenitas, siempre tiene la necesidad de cubrirlos con el uso de ropa suelta. No se necesita ser gordo, o tener sobrepeso para presentar este exceso. Cada persona tiene sus áreas problemáticas, y las piernas son el talón de Aquiles de muchas de ellas (bueno, ya sabe lo que queremos decir).

Las piernas son también un imán para la celulitis. La celulitis es más que un problema para las personas que tienen pocos o ningún problema de peso. Sin embargo, se ha convertido en una de las cosas más "vergonzosas" que le pueden suceder a alguien que supuestamente es descuidado con su aspecto.

Se tiende a relacionar la celulitis con la gordura, y realmente es un error hacerlo. La verdad del asunto es que un 90% de las mujeres post, púberes, sufren de celulitis en un momento u otro, y no hay cifras equivalentes para los hombres porque... bueno, no es tan común para ellos, pero sin embargo ellos también pueden tenerla, pero en menor proporción.

Estos son los dos principales problemas más comunes que se presentan en las piernas, pero en realidad hay otros que generan mucha preocupación también.

Muchas veces, una persona flaca sufre de comentarios como: ¿“se ve enferma”, “será anoréxica? Este tipo de comentarios suelen ser muy hirientes y son realmente una tontería. Probablemente las personas delgadas, necesiten un poco de tono muscular en sus piernas, pero no presentan ningún problema en realidad. La masa muscular puede ir creciendo, a medida que se va realizando el ejercicio adecuado. La Anorexia, puede ser muy perjudicial y el hecho de que sea lo contrario a estar gordo, no significa que sea un estado deseable.

También es posible que las piernas sean demasiado tonificadas. Probablemente le guste tener un poco más definido su musculo, pero demasiado entrenamiento o demasiada agresividad en el ejercicio, puede traer algunos problemas. Puede ser algo tan simple y tan estético, pero probablemente la gente piense que tiene un aspecto extraño y haga comentarios como: “Parece un hombre, pero es una chica” (si usted es una chica) –“esta deformado” (Si usted es un hombre).

Más allá de los comentarios, realizar un entrenamiento excesivo podría ser algo tan problemático, que podría provocar una presión indebida en sus pantorrillas u otras partes de su cuerpo, provocándole problemas físicos en un futuro. Debe dejar de hacer esta rutina, porque su salud debe estar primera.

Con todos estos problemas potenciales, no es de extrañar que la gente tenga problemas con su imagen corporal. Si bien es cierto que queremos evitar pueriles insultos y un excesivo énfasis en el aspecto estético, a veces es mucho mejor tener un poco de sobrepeso que ser excesivamente delgado.

Pero nada de esto tiene sentido, si lo que realmente quiere es verse y sentirse saludable. Para lograr esto es importante llegar a la causa de los problemas para poder asegurarse de que le puede hacer frente a su origen.

AUXILIO! TENGO LAS PIERNAS RELLENITAS!

Se le podría llamar la atención a la persona a la que se le ocurrió esta frase. Cuando alguien, por lo general una mujer, tiene todo el exceso en las piernas, el término "piernas rellenitas" es menudo el que se le otorga para describirla. Es insensible, ya que se reduce un complejo y es difícil de evitar el problema con las constantes burlas. Y el problema real es genético. Como seres humanos, tenemos ciertas áreas de almacenamiento de grasa que han sido transmitidas a través de los siglos. Probablemente sea justo decir que mucha gente no tiene problemas de hambruna, pero genéticamente, nuestros cuerpos todavía nos proporcionan una protección contra ella.

El exceso de calorías en nuestra dieta se va a ciertas áreas, y los principales son las nalgas, las piernas, el estómago y el pecho. Cuantas más calorías consumimos, más grasa tenemos en las zonas sensibles y eso por eso es que a pesar de estar en muy buena forma, realizando actividad física, las piernas rellenitas siguen estando. Su cerebro sabe cuando la comida del día llega, pero su cuerpo no y crea estos "almacenes de grasa" para asegurarse de que el exceso de calorías no se va a perder.

Cuando se desarrolla un problema, siempre hay al menos dos cuestiones que toman vital importancia. La primera de ellas es detener el problema antes de que se agrave. El problema de las piernas rellenitas es causado por el exceso de calorías y poca cantidad de ejercicio. Para corregir este problema, se deben reducir las calorías y hacer más ejercicio. La segunda cuestión es tratar de revertir el problema. Cuando se tienen piernas rellenitas la forma de revertir el problema es por un lado asegurarse de que no darle a su cuerpo más de lo que necesita, y darle a los músculos más definición.

Sin lugar a dudas, una mejor definición del músculo es algo muy bueno en el contexto de los problemas de piernas. Lo ideal es evitar ir demasiado lejos con esto, sin embargo. Como se ha mencionado anteriormente, las piernas musculosas presentan sus propios problemas, tanto estéticamente como físicamente. Sin embargo, si sus piernas son esencialmente grandes y sin forma, puede tonificarlos un poco, haciendo un plan de alimentación adecuado acompañado de una buena actividad física.

Es un plan con dos cuestiones importantes para tener en cuenta, que le permitirán disminuir la grasa y aumentar el músculo. Comer bien y hacer ejercicio de manera eficiente, son sus principales herramientas, y la eficiencia es realmente la clave aquí. El ejercicio excesivo, no le ayudará a largo plazo – podría perjudicarlo, más que beneficiarlo. La dieta adecuada y un plan de ejercicio no tiene por qué ser algo demasiado complicado, sólo tiene que ser algo con lo que usted puede comprometerse y que aborde los principales problemas.

EJERCICIOS PARA NO TENER PIERNAS RELLENITAS

Las ventajas del ejercicio, si es que usted está tratando de deshacerse de la grasa de las piernas, son dos. En primer lugar, el ejercicio quema calorías, y la buena noticia es que hay muchos de ellos que trabajan especialmente en la zona de las piernas. Tal es el caso de los ejercicios cardiovasculares que se denominan "cardio". El termino Cardio, es el que se utiliza para denominar cualquier ejercicio que haga que el corazón bombee más rápidamente. Cuando el cuerpo hace esto, quema calorías y el ejercicio cardiovascular realiza más ejercicio para quemar más calorías. La caminata a paso ligero, que dura de un cuarto a media hora es el ejercicio ideal para su plan de ejercicios. Correr, andar en bicicleta o realizar natación, son también ideales, pero si usted no quiere hacer ejercicio al aire libre, puede probar subiendo y bajando escaleras.

No todos los ejercicios son del tipo cardio. Hay diferentes tipos de ejercicios para diferentes propósitos, así que si quiere dejar de tener las piernas rellenitas, necesita un régimen de ejercicios variados. Para agregar a su ejercicio cardiovascular, usted tendrá que hacer algo de ejercicio de tonificación muscular. Una vez que esté satisfecho con el exceso de grasa en una zona en particular, puede ser capaz de reducir los ejercicios cardio y concentrarse específicamente en estos ejercicios de tonificación muscular, pero al mismo tiempo, un plan de cardio le dará más libertad para comer las cosas que más disfruta.

Los ejercicios para tonificar los músculos son los que le darán a las piernas un poco de definición. Sea consciente de la diferencia entre la construcción de músculo y su tonificación. El primero implica un montón de trabajo con pesas, con el fin de construir músculos más grandes y producir más masa muscular. Usted no debe formar sus músculos demasiado, aunque algunos trabajos con peso pueden beneficiarlo si usted tiene poca definición muscular o un nivel elevado de grasa. Demasiado músculo simplemente va a transformar a sus piernas rellenitas en unos más voluminosos, que probablemente tampoco desee.

Es importante reconocer que el ejercicio, si se encauza convenientemente, veremos que el desarrollo de las piernas será uniforme, tonificado y con las piernas que desea mostrar. El exceso de ejercicio en esta área, hará que este en desproporción con las demás partes del cuerpo y reemplazara un viejo problema por otro nuevo. Por ello, los mejores ejercicios para su propósito, deben ser relativamente suaves, con un bajo impacto, que no le harán desarrollar músculos excesivos, si es que usted se está centrando en la mejora de sus piernas. Pero si ayuda a tonificar sus músculos, mientras mejora sus piernas, el ejercicio sin duda, vale la pena hacerlo.

ENTRENAMIENTO DE PIERNAS

CARDIO

Antes de empezar a tonificar sus músculos, tendrá que deshacerse de la grasa en exceso. La mejor manera de hacerlo es haciendo un ejercicio cardiovascular. Hay algunas maneras de empezar. Este tipo de ejercicio requiere un equipo de gimnasio y, en consecuencia, es más rápido pero más caro. Lo que se puede hacer, es realizarlo en otro lugar, aunque puede tardar un poco más. Realmente depende de usted y sus circunstancias para hacerlo. Sin embargo, usted tendrá que hacer este ejercicio de forma regular para ver los beneficios. En principio, cuatro días a la semana, media hora al día, es lo que se recomienda.

Si es miembro de un gimnasio, o equipos de gimnasia, entonces usted puede conseguir un buen entrenamiento cardio utilizando una bicicleta estática o un caminador. El ejercicio cardio se puede caracterizar por el movimiento de los brazos y las piernas en conjunto, haciendo que el corazón bombee sangre y haga trabajar a los pulmones. Las máquinas de esquí o máquinas de remo también funcionan muy bien. Esencialmente, usted deseara que este ejercicio lo haga más flexible, sin tener que pasar por el dolor, pero deseara estar en un nivel un poco más elevado que el del confort. Al hacer esto, usted excederá sus límites y comenzara a soltarse de manera gradual.

La especificación anterior es importante. Si se excede con este tipo de ejercicio, entonces no se beneficiará en de la forma en que debe hacerlo. En lugar de exceder sus límites un poco, definitivamente los romperá y usted sentirá que el ejercicio no le brindara ningún estado beneficioso y se le irán las ganas de hacer ejercicio. Usted debe dejar un día entre sesiones de ejercicio, permitiendo que su cuerpo se recupere. Esto se debe realizar porque se sentirá mejor si tiene un descanso y además porque su cuerpo utiliza un período de recuperación para reparar los músculos y recuperar la fuerza y la energía perdida durante un entrenamiento, por lo que el próximo entrenamiento es mucho más eficiente.

"Eficiencia" debe ser su mantra para una sesión de cardio. Lo peor que puede hacer es tratar de exigirse demasiado. Así que muchas personas cometen el error de pensar que con "Una sesión de cardio de media hora se quema mucha grasa, por lo tanto una hora quemara el doble y una hora y media va a ser genial”.

Esto es un gran error, porque se agotara y se beneficiará mucho menos de cualquier entrenamiento que haga la próxima vez. No es una cuestión de matemáticas sencillas, hay algo de la biología y la física implicada también, y mientras que esto no es un libro de ciencia, sólo hay una seguridad de esto se lo debe tomar con calma.

Si no tiene un equipo de gimnasio, a continuación, esto no debe ser obstáculo para una sesión decente de cardio. Si se siente bien haciendo ejercicios al aire libre, podrá hacer un buen entrenamiento de manera gratuita. Dependiendo de donde usted vive, una buena carrera alrededor de la cuadra o en algún lugar en el campo, o una caminata rápida, son los ejercicios ideales.

Si tiene una bicicleta, entonces usted puede ir un velódromo o realizar un circuito desde su casa hacia algún lugar. El tiempo recomendado varia entre media hora y cuarenta y cinco minutos. Si puede realizarlos vera los cambios progresivamente.

¿Cuándo Se Puede Decir Que Hizo Lo Suficiente?

El tema de hacer ejercicio cardiovascular plantea unas cuantas preguntas. El exceso de ejercicio a menudo se considera una señal de advertencia para los médicos que tratan pacientes con trastornos alimentarios o en recuperación.

Puede ser cierto que los trastornos alimentarios estén absolutamente fuera de la cuestión, pero una de las razones principales por la cual los médicos son tan rápidos para mostrar lo peligroso que puede ser un exceso de ejercicio, es el hecho de que en realidad puede tener graves efectos negativos en la salud. Usted se va a encontrar haciendo los ejercicios cardiovasculares para reducir sus piernas, pero al mismo tiempo no va a querer encontrarlos demasiado delgadas, ya que todo eso va a hacer que tenga que extender el proceso, para generar un poco más de musculo en ese área.

Antes de embarcarse en su plan de ejercicios, usted tendrá que hacer un estudio crítico de su cuerpo, y de las piernas, en particular, en un espejo. Esta es una situación que mucha gente encuentra un poco incómoda, sobre todo para las personas que están preocupados acerca de su cuerpo, pero tiene que hacerse. La "Topografía crítica" no se trata de ver algo y criticarlo como una cuestión desagradable o mala. Es más bien una cuestión de mirar la situación en cuanto a su profundidad, haciendo una cuidadosa reflexión. ¿Cuáles son las cosas que hay que cambiar? ¿Qué cambios debo hacer con este problema? ¿Cuánto tiempo creo que me puede llevar?

Todas las preguntas anteriores y algunas más deben ser respondidas, porque si usted no sabe de lo que se trata su situación, no puede realista para tratar con ella. Debe tomar una decisión sobre lo que lo va a ser feliz en términos de resultados. Una buena regla general es que si golpeas el muslo, probablemente se dará cuenta de algunos "movimiento vibratorios". Esto es natural, pero usted debe eliminar esos movimientos que son ocasionados por la grasa que se encuentra acumulada ahí, antes de empezar a añadir el tono muscular. A veces el problema con sus piernas será algo evidente y la decisión final hará que usted pueda empezar a tomar decisiones al respecto, de manera que comenzar a sentirse cómodo y con ganas de ver los cambios.

Los resultados obtenidos, dependerán de su decisión que será un punto final adecuado para comenzar a realizar un período de ejercicios cardiovasculares para quemar gras. Esto será esencialmente una mirada y una sensación con la cual usted se sentirá cómodo, y comenzara a desarrollar un poco de tono muscular. Desde este punto, será una cuestión de tonificar los músculos y así lograr una visión global que lo hará sentirse bien. Valdrá la pena mantener un programa de cardio ligero una vez que haya llegado a un punto en el que este dispuesto a hacer un trabajo de tonificación. Los ejercicios de cardio quemarán cualquier excedente de calorías que usted pueda comer y sentirá los cambios que irán ocurriendo.

EJERCICIOS PARA EL TONO MUSCULAR

Para obtener el tono muscular adecuado, tendrá que hacer los ejercicios de tonificación correcta y seguir haciéndolos hasta que usted haya alcanzado las piernas que desee. No hay un plazo específico para esto, va a depender de su constancia y el objetivo que desea alcanzar. Esta es la simple y pura verdad. Las personas que lo hagan, querrán lograr un aspecto diferente, por lo tanto no deben dejar de hacer actividad física. De hecho, el tono muscular no es algo que se puede mantener por demasiado tiempo, a diferencia de la masa muscular, por eso importante seguir haciendo estos ejercicios para asegurarse de llegar al nivel que desee.

Los ejercicios para la mejora de las piernas, se pueden hacer en cualquier lugar, en cualquier momento. Incluso se puede hacer en la cocina mientras se prepara una comida, si lo desea. Por lo general, tienen un efecto de mejora en los músculos inferiores de la pierna también. Esto es importante porque no solo crecerán las piernas, sino que también este tipo de ejercicios harán que sus piernas se beneficien y se vean esplendidas. De esta manera se podrá ver a toda la pierna con una mirada más completa, que atraerá mucha admiración. La importancia de estos ejercicios es enorme para la gente que quiere estar más delgada y con las piernas más tonificados.

El régimen de ejercicios que se debe hacer, para alguien que quiere librarse de las piernas rellenitas, se debe realizar tres días a la semana. Esto le permitirá un día para recuperarse, entre los períodos de ejercicio, además no le quita mucho tiempo a su vida cotidiana, en el caso de que usted tuviera que trabajar o realizar otras actividades. Si usted realiza la actividad en el mismo horario todas las veces que lo haga, vera el impacto que usted realmente desea, en la primera semana. Conforme pase el tiempo, podrá ver que los resultados mejoraran más aun y sus amigos también observaran una mejoría. Sin embargo, estas rutinas no son suficientes para hacer una diferencia real en sus piernas, pero si son lo suficientemente simples para que usted pueda seguir haciéndolos todas las semanas.

Lo que tiene que tener en cuenta es el punto clave. Usted puede realizar cambios que le permitirán usar lo que desee. Si usted desea descartar rutinas intensas y puede permitirse un poco más de tiempo, entonces tiene que invertir ese tiempo en realizar una dieta adecuada y un plan de ejercicios razonables, para que pueda mantener un buen aspecto. Si quiere mantenerse en la cima de la cuestión, entonces usted tiene que seguir haciendo estos ejercicios, ya que son las rutinas de tonificación necesarias que no corresponde con la construcción del músculo. La decisión recae en usted, pero, como consejo, una vez que la rutina se ha convertido en algo natural, será muy beneficioso seguir haciéndola.

Ejercicios Para Tonificar Los Músculos

Las estocadas son una necesidad absoluta para cualquier persona que quiera construir un tono en sus piernas. Entre otras cosas, sin duda le dará una buena tonificación a toda la pierna. Como la mayoría del trabajo es realizado por los músculos del muslo, esta área será la que obtenga la mayor parte del trabajo, pero la que más necesitara será la zona del muslo. Luego de una semana de realizar estos ejercicios, vera que sus piernas quedarán más marcadas y los músculos de las piernas quedarán más definidos y podrán mostrarse a la luz de una falda, pantalones cortos o pantalones ceñidos.

En el fondo es un ejercicio bastante simple de hacer. Lo único que necesita es contar con un espacio abierto, aunque una alfombra antideslizante es también una herramienta que pueda usar. Necesitara tener suficiente espacio para hacer el ejercicio y comprar cualquier superficie para asegurarse de no pasarse más tiempo pensando en que se va a caer, o haciendo mal el ejercicio más que viendo los beneficios del mismo. Una vez que esté seguro de que tiene las condiciones adecuadas, y el lugar para hacer el ejercicio, no hay nada más que hacer que ponerse a trabajar. Este ejercicio puede realizarse con pesas pequeñas, ya que le darán una mayor eficiencia, si usted puede ubicar sus manos sobre ellas.

Instrucciones:

- Póngase de pie en un lugar donde tenga sitio. Asegúrese de no poder mover los pies sin ningún tipo de riesgo de deslizamiento. Párese y ubique los pies a la misma altura del ancho de los hombros.

- Mueva su pierna derecha hacia adelante hacia el final de la alfombra, dando un paso exagerado (como alguien que camina en la luna).

- Mantenga sus manos en la cadera para tener un buen equilibrio. Si usa las pesas, debe colocar sus manos en línea con la articulación de la cadera.

- Baje su cuerpo para que su muslo derecho quede paralelo al suelo, en un ángulo recto con la pierna.

- A continuación, vuelva a subir en una posición recta con las piernas separadas.

- Repita el ejercicio en una serie de 15 repeticiones, antes de hacer lo mismo con la otra pierna. Después de haber estado haciendo el ejercicio por un tiempo, puede aumentar el número repeticiones.

No es aconsejable tratar de ir por más 15 repeticiones por pierna, en su sesión de ejercicio en primer lugar. Incluso si se siente absolutamente bien después de su primera serie, el hecho es que sólo pondrá en peligro las posibilidades de conseguir que sus piernas se vean perfectos, por querer irse a los extremos al principio. En su lugar, debe trabajar un máximo de dos repeticiones al final de la primera semana o cuando usted se siente más cómodo al hacerlo, lo que ocurrirá más tarde.

SENTADILLAS

Se debe poner en cuclillas para tener un nivel de intensidad ligeramente superior al ejercicio anterior. La sentadilla es un ejercicio muy beneficioso para tonificar los cuádriceps (músculos del grupo dominante que da forma a su muslo), así como sus tendones.

El ejercicio se basa en el uso de las rodillas, así que es importante hacerlo bien. Usted necesitara asegurarse de que su postura sea la correcta para este ejercicio, ya que es muy fácil poner demasiada presión y tensión en la rodilla, provocando una lesión en la misma. Si usted nunca ha tenido una lesión en la rodilla, probablemente conozca a alguien que ha tenido una y le puede preguntar acerca de cómo afecta toda su pierna.

Si se hace correctamente, sin embargo, las sentadillas son un excelente ejercicio. No sólo porque este ejercicio tonifica los cuádriceps y los tendones de la corva, sino que también proporciona un buen entrenamiento excelente para el glúteo mayor, para que sus nalgas reciban una buena tonificación, así como las piernas.

Los empujes en cuclillas son, para mucha gente, una parte importante de una rutina de ejercicios en general. El tono muscular proporciona un impulso a la flexibilidad y al equilibrio. Recuerde que se debe hacer después de un breve descanso después del ejercicio anterior. Las instrucciones son las siguientes:

Instrucciones

- Asegúrese de separar sus piernas como el "ancho de sus hombros”. Para ello imagine unas líneas paralelas desde los hombros hasta el suelo, y coloque los pies en ellas.
- Extienda los brazos delante de usted para mantener el equilibrio y luego apriete sus músculos abdominales.
- Baje el torso como si se sentara en una silla. Haga esto lentamente, asegurándose de que sus rodillas no se mueven hacia adelante de sus pies en cualquier momento. Este es un punto importante, ya que el mantenimiento de este control, evitará lesiones.
- Mantenga la posición durante cinco segundos antes de levantarse de nuevo para volver a la posición inicial, de pie con los pies separados.
- Repita el procedimiento en un conjunto de quince repeticiones inicialmente. Súbalas de a poco cuando usted empiece a sentirse cómodo. Pero eso se dará más adelante.

Entre las series de ejercicios, esto significa entre dos conjuntos de la misma, o cuando se cambia el ejercicio, debe tomar un vaso de agua para asegurarse de mantenerse hidratado. Aunque estos ejercicios no trabajan el sistema cardiovascular tanto como los de cardio, se trabaja el cuerpo de tal manera que necesitará reponer los líquidos del cuerpo. Por eso es importante hidratarse durante el ejercicio, es esencial – ya que todo vuelve a esa palabra clave, la eficiencia. Los niveles de mayor equilibrio de su cuerpo se obtienen cuando existe una buena hidratación y nutrición junto con los ejercicios físicos.

Estos ejercicios no serán más eficientes si se hacen más rápido. La velocidad del ejercicio no es lo que le da su eficacia. Más bien se trata de hacer el ejercicio completo. Si esto toma más tiempo, entonces deje que sea el caso. A medida que lo haga, se ira acostumbrando cada vez mas.

De esta manera se irá sintiendo más cómodo, y en el largo plazo, lo hará de manera más eficiente y se beneficien más del mismo. Establezca un límite de tiempo para terminar el ejercicio, por eso lo invitamos a atajos, porque sino podría producirse una lesión.

Levantamiento De Piernas

Levantar las piernas, es un ejercicio especialmente bueno para aquellas personas que quieran tonificar sus piernas, sin poner en tensión la espalda. Cualquiera que haya tenido una lesión en la espalda o que tiene problemas de espalda será consciente de las limitaciones que una lesión en la espalda pueden provocar, ya que impide hacer muchas de las cosas.

Levantar las piernas, a diferencia de las estocadas, puede realizarse acostada, de hecho es la única manera de hacer este ejercicio. Por esta razón, levantar las piernas también es una buena manera de terminar su sesión de ejercicios, ya que este ejercicio tiene una naturaleza más relajante que los dos anteriores.

Al igual que los dos ejercicios anteriores, levantar las piernas serán más eficaz si no se hace con un límite de tiempo, sino más bien siguiendo las instrucciones correctamente. No es necesario hacer más de este ejercicio para que sea más eficiente, ni tampoco de forma rápida.

No es necesario seguir haciéndolo durante un período de tiempo determinado. Simplemente haciendo el ejercicio correctamente y asegurándose de no perderse en ningún paso, usted lograra muchas mejoras en su tono muscular. Las instrucciones para levantar las piernas son las siguientes:

Instrucciones

- Primero que nada debe obtener una, una colcha o colchoneta –Luego debe sentarse en el suelo y luego acostarse boca arriba en la parte superior de la misma.
- Levante las piernas hacia arriba y vaya moviéndolas hasta que estén orientadas hacia arriba, debe formar un ángulo recto entre las piernas y la espalda.
- Extienda sus brazos, y llévelos detrás de las piernas y manténgalos en esta posición durante cinco segundos.
- Poco a poco, con cuidado, tome sus manos agarrando sus las piernas y baje sus piernas hacia el suelo.
- Repita este ejercicio en una serie de diez repeticiones. Usted puede aumentar el número de sets después de un tiempo, una vez que se sienta cómodo con el ejercicio.

No se desanime si usted ha estado haciendo estos ejercicios durante una semana o dos y tiene la sensación de que los resultados no han sido impresionantes. En esta etapa solo importa el entrenamiento de su cuerpo, especialmente los cuádriceps, para trabajar de la manera correcta, dándole a los músculos el entrenamiento necesario. Los músculos, después de todo, tienen memoria.

Se lo puede decir cualquier deportista en formación. No solo corren para perder calorías y formar sus músculos. Ellos están haciendo las mismas cosas que van a hacer en el terreno de juego porque una vez que hacen la rutina un par de veces, el cuerpo se acostumbra y es cada vez más fácil de hacerlo de nuevo.

Además, todos estos ejercicios será mucho más fácil de hacer y serán más eficientes, si se tiene una alimentación correcta. Lo mismo que pasa con la gente que se entera que cuando esta realizando un plan para adelgazar, no solo es importante comer saludablemente sino también realizar un buen ejercicio.

Si puede sincronizar su ejercicio y un plan de alimentación saludable, usted conseguirá mucho más y se beneficiarán de ello de una manera fabulosa que si solamente hace una de las dos cosas. Si usted puede combinar los ejercicios de cardio con ejercicios de tonificación, entonces mucho mejor aun. Usted puede incluso diseñar su propio plan de ejercicios que se adapten a la vida que lleva.

CELULITIS

Es difícil abrir una revista relacionadas con la salud, sin leer por lo menos una mención de la celulitis. Es un problema para muchas personas, de hecho, como se ha mencionado, hasta nueve de cada diez mujeres sufren de celulitis, una vez que han pasado la pubertad. Esta es una estadística increíble, y dada la prevalencia de celulitis, lo más destacable es que siga siendo mal entendida por muchos. En parte, esto es culpa de las revistas de celebridades, que se centran en las imágenes de mujeres famosas, con vestidos que muestran sus piernas, con un gran círculo alrededor de la celulitis.

Vamos a dejar esto bien claro, así no hay lugar para malentendidos: La celulitis no es una cuestión relacionada con el peso. Simplemente no lo es. Usted puede estar bien, en un peso promedio, con un perfecto peso de acuerdo a su altura y contextura, y sin embargo tener celulitis.

Puede que este en un bajo peso y que no sea el ideal para usted, y seguir teniendo celulitis, aunque es naturalmente más común en aquellas personas que tienen más grasa corporal. Pero si se detecta la celulitis en las piernas, no significa que usted necesite bajar de peso. Si usted oye a alguien diciendo "mira su celulitis, está con sobrepeso", legítimamente le puede decir que se calle, ya que estaría equivocada esa persona.

Debido a que la celulitis se ha convertido en un problema, naturalmente, ha sido el foco de toda una industria ambulante para su cura. Las lociones suelen ser muy caras y suelen ser una enorme fuente de ingresos para las empresas que juran que el curso de su tratamiento (generalmente caro), usted se podrá deshacer de la celulitis. Tenga claro que le están mintiendo, y por lo general estas empresas lo saben.

No se preocupan, si el dinero está afectando a su cuenta periódicamente. Tampoco la liposucción no es un tratamiento adecuado para deshacerse de la celulitis. La cantidad de grasa que pueda tener en sus piernas, tampoco implica que usted va o no va a tener celulitis. Olvídese de las curas "milagrosas". Son realmente un fracaso.

La celulitis se produce cuando los pequeños depósitos de grasa, rompen el tejido corporal para asentarse debajo de la piel.

Esto le puede pasar a cualquier persona. Incluso la persona más flaca persona puede tener un poco de exceso de grasa en un área u otra, y es por eso que las industrias del tratamiento de la celulitis tienen interés de mantenerse lejos de usted y todos los demás. Si tiene celulitis, no quiere decir que usted sea gordo.

Ahora, con todo esto que le digo, naturalmente, no quiere decir que la celulitis sea algo de lo cual no puede deshacerse. Entiendo que es muy desagradable tener hoyuelos en las piernas, brazos, nalgas y pechos. Usted tiene toda la razón en querer deshacerse de este problema.

Las causas de la celulitis incluyen la retención de agua, las hormonas, el estrés y la mala circulación. Todos estos factores, hacen que el tejido conectivo debajo de la piel se deshaga y atraviese la capa de grasa. Con el fin de evitar que la celulitis se convierta en un gran problema para usted, su táctica debe ser ayudar a fortalecer ese tejido conectivo, y en el siguiente capítulo nos ocuparemos de cómo se puede hacer esto.

Compre la totalidad de las cremas y lociones que vea en los anuncios de revistas y televisión

No, es broma. Estos productos son más o menos inútiles, y todo lo que realmente hacen es levantar la piel para reducir la apariencia de la celulitis. Es apenas la táctica más sofisticada en lugar de aplicar un poco de corrector en un grano y afirmando ha vencido el acné. Una vez que se queda sin crema, y si no este dispuestos a gastar más dinero en otra crema, la celulitis volverá. No se deje engañar por las empresas que dicen que su tratamiento es lo que cura la celulitis. Usted no necesita gastar dinero en estas cremas para la celulitis.

¿Cuáles son los problemas que causan la celulitis?

1. El exceso de grasa
2. El debilitamiento del tejido

En otras palabras, para corregir la celulitis, es necesario cortar el exceso de grasa y fortalecer el tejido. Esto es factible. Deshágase del exceso de grasa, a través de una sesión de cardio ligero. Dentro de las posibilidades que tiene puede elegir entre; correr, caminar, o andar en bicicleta. También puede reducir el exceso de grasa comiendo alimentos que tengan bajo contenido en grasas. Reduzca el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, pesados, como pasta, arroz y pan ya que también le ayudara, porque si usted está comiendo muchos hidratos de carbono y tienen un estilo de vida relativamente sedentario, la energía creada por los carbohidratos no tiene dónde ir y se convierte en grasa.

Los tejidos se asientan cuando hay una alimentación apropiada. Es lógico, entonces, que si usted está comiendo comida chatarra y alimentos ricos en carbohidratos, usted tenga problemas con la celulitis con mayor frecuencia. El mejor alimento para los tejidos del cuerpo proviene de los alimentos proteicos como las carnes magras y vegetales verdes. Además, debe beber mucha agua, ya que es limpia las impurezas en el sistema que pueden interferir con la construcción de tejido fresco, y le dará un impulso al tejido que ya está allí.

Los ejercicios mencionados en los apartados anteriores, son muy beneficiosos, ya que refuerzan los músculos y dificultan la penetración de las grasas en los tejidos, justo en el área debajo de la piel. Además de esto, los regímenes de ejercicio como Pilates y yoga son una buena opción. Se centran en darle al cuerpo una sensación de bienestar, con una mayor flexibilidad y fuerza, dada por los ejercicios que se realizan. Esto le ayudará a prevenir la celulitis y la ayudará a deshacerse de toda la celulitis que ya está allí.

CONCLUSIÓN

Pocos de nosotros podemos decir que sentimos que tenemos las piernas perfectas. Se trata de una de las áreas clave del cuerpo con la cual la gente mejor se identifica. Las piernas son una zona interesante porque se pueden mostrar u ocultar, y sin duda llaman la atención, por varias razones para bien o para mal. Si usted busca en los motores de búsqueda, a continuación, es interesante introducir la frase "mis piernas son demasiado..." y ver la gama de opciones sugeridas por Google. Es evidente que hay un montón de gente que está preocupada por la mirada de sus piernas.

Por supuesto, el hecho de que haya tanta gente en busca de una respuesta, se han traducido en una gran cantidad de estudios que se realizan para saber cómo se pueden mejorar las piernas. Ahora sabemos que hay muchas cosas que usted puede hacer para mejorar los problemas en sus piernas y que todo este trabajo se puede hacer sin gastar mucho dinero. Para muchas personas, el debate en torno a las piernas demasiado gordos, o demasiado flacos o afectados por la celulitis, esta ligada muy estrechamente con la autoconfianza.

Esto hace que sea importante que sepamos cómo superar estos problemas. En un mundo ideal, las revistas que hacen un gran problema acerca si una celebridad es gorda, flaca, tiene celulitis, etc., no se dan cuenta que lo que hacen es sumamente muy perjudicial. Pero mientras las revistas vuelan de los estantes y las tarifas de publicidad aumentan por la venta de lociones inútiles y costosas, no hay mucho incentivo para que las revistas se detengan. En cualquier caso, estamos más o menos educados para ser auto, críticos y por lo tanto es de esperar que queramos mejorar las cosas. Es un impulso natural a querer tener mejores cuerpos.

Siguiendo las instrucciones y los consejos establecidos en el presente libro, se puede hacer la diferencia entre las piernas comunes y las piernas rellenitas. Si se ha permitido sentirse gorda y fea, o de cualquier manera inadecuada por otra persona o por un artículo de la revista, hay maneras que usted puede revertir el problema y empezar a sentirse con seguridad de nuevo. Si usted ha visto un traje a la venta que le gustaría usar, pero no se atreve a comprarlo, porque no puede soportar la idea de ver las piernas en ella, a continuación, los consejos de este libro puede ser el incentivo para seguir adelante y comprarlo.

No deje que sus piernas se conviertan en un tema que domine todos los pensamientos. Usted puede tener las piernas que desea, y salir al público a sabiendas de que cualquiera que se atreva a comentar algo sobre ellos, solo tendrá cosas buenas para decir. Mientras mantenga una alimentación correcta, evitando los alimentos altos en carbohidratos y altos en grasas, y comiendo carnes magras y vegetales verdes acompañado de una buena hidratación, entonces usted puede desterrar la inseguridad y sentirse mejor al instante. Es una elección que vale la pena tomar.



Personal Training Especializado en Glúteos, Revela el Plan Secreto Casero (de 15 Minutos) Usado Por Sus Clientes Más Famosas del Instagram Para Lograr Glúteos Envidiables En Solo 12 Semanas

REPORTE GRATUITO

GLUTEOSPRO.COM

Introducción

La mayoría de las mujeres piensa que para lograr esculpir la zona de los glúteos hace falta dejar de comer y agotarse en el gimnasio.

Te aseguro que esto es un error y voy a demostrártelo. Estás a punto de descubrir cómo lograr la forma de glúteos que deseas, de forma rápida, sin sacrificios y sin invertir dinero en costosos tratamientos.

Los Glúteos pierden su forma y su firmeza con el correr de los años, especialmente si la persona es sedentaria, pero existe un método rápido para reafirmar los glúteos y darles una forma ideal.

Este es el sistema profesional que utilizan las modelos y actrices para lograr glúteos redondos, firmes y empinados en solamente 4 semanas.

Mi nombre es Bárbara X y voy a enseñarte un método profesional que cambiará tu vida.

Porque podrás transformar la forma de tus glúteos y tu área media: abdomen, cintura y caderas, sin importar la edad ni el cuerpo que tengas, de forma rápida y para siempre.

Si no te gusta tu cola puedes ocultarla…

¡O transformarla!

Esta es tu decisión. Puedes Cambiar Tu Vida Hoy Mismo.

Capítulo 1: Conoce Tu Cuerpo

Si conoces tu problema de glúteos puedes enfocarte en solucionarlo en poco tiempo, no importa la edad que tengas, tu cuerpo ni los años que has tenido ese problema.

¿Cuál es tu problema de glúteos?

- Deseas reducir su tamaño
- Deseas aumentar su tamaño
- Deseas cambiar su forma
- Deseas reafirmar la zona de los glúteos
- Deseas modelar completamente la zona media de tu cuerpo
- Deseas glúteos firmes y bien modelados
- Deseas una cola espectacular

¿Cómo lograr estos objetivos?

Si conoces tu cuerpo y la anatomía de la zona que quieres modelar podrás lograr cualquiera de estos objetivos.

De esta manera, podrás alcanzar la mejor versión de tus glúteos y mantener esa forma rápidamente y sin esfuerzo.

¿Por qué músculos están formados tus glúteos? ¿Cuáles deberás trabajar para lograr la forma de cola que siempre has querido?

- Glúteo Mayor (Función: extensión de la cadera, rotación interna)
- Glúteo Mediano (Función: abducción de la cadera)
- Glúteo menor (Función rotación interna de la cadera y flexión de la cadera)

Los movimientos de los ejercicios para reafirmar y modelar te ayudan a esculpir y dar forma al cuerpo que siempre quisiste tener.

Si involucras en esos ejercicios a los músculos de los glúteos, podrás crear una forma perfecta en poco tiempo.

Con este método descubrirás cuáles son los músculos de tus glúteos, para trabajar en ellos, **modelando exactamente la cola que deseas en solamente 4 semanas** y sin agotarte largas horas en el gimnasio.



Capítulo 2: Aprende a Modelar Tus Glúteos



Si tu objetivo es cambiar la forma de tus glúteos o de la parte media de tu cuerpo, debes aprender los ejercicios que te ayudarán exactamente a solucionar tu problema.

Estos ejercicios involucran la parte posterior de las piernas, la zona de los glúteos y la parte media de tu cuerpo para crear la forma perfecta que deseas.

Pero debes saber que:

- El ejercicio incorrecto puede agravar tu problema.
- Al trabajar el área expones tu columna vertebral. Por ello debes aprender los ejercicios que no tienen riesgos.
- Los ejercicios correctos modelan tus glúteos rápidamente.
- Si aprendes cuáles son los ejercicios que debes hacer ni siquiera te fatigarás.
- Tu rutina personalizada de ejercicios no te llevará más que unas horas al día.
- Estos simples ejercicios te darán la forma de los glúteos que deseas, en 4 semanas.

Ejercicios y trucos para modelar los glúteos

Con este sistema aprenderás los ejercicios que le darán la forma perfecta que deseas a tus glúteos. Pero además, obtendrás los trucos para reafirmar y modelar la zona media de tu cuerpo de forma rápida.

Puedes poner en práctica desde Ahora Mismo algunos de ellos.

- ✓ **Utiliza Pesas**

Si para realizar los ejercicios utilizas pesas y no solamente tu peso corporal, maximizas los resultados.

Los ejercicios adecuados, realizados con pesas, te permiten quemar más calorías y modelar la zona de los glúteos en un tiempo muy corto.

- ✓ **Aprende los trucos para ejercitarte**

Algunos trucos te permitirán mejorar el ejercicio para que te ofrezca los mejores resultados en el menor tiempo posible.

Por ejemplo, si realizas la rutina de ejercicios detenidamente, te cansarás menos y le darás a tus músculos el tiempo necesario para realizar el movimiento correcto, optimizando el trabajo modelador del ejercicio.

✓ **Modela tus glúteos durante todo el día**

Algunos movimientos los puedes realizar en cualquier momento del día. Ellos refuerzan el trabajo de los ejercicios y te permitirán modelar unos glúteos de película.

Mientras hablas por teléfono, puedes hacer flexiones y movimientos para reafirmar los glúteos.

Cuando caminas, puedes mantener el talón en el suelo durante más tiempo y luego llevar hacia adelante el pie estirando los dedos. De esta forma sientes cómo trabajan los músculos de tus glúteos, los que se irán modelando con una simple caminata.

Mientras estás sentada frente al ordenador, puedes contraer los músculos de la zona para seguir aumentando el tono muscular de tus glúteos.

✓ **Multiplica los resultados del ejercicio**

Lo que comes antes y después de hacer los ejercicios influye en los resultados que obtendrás en cada entrenamiento.

Estos son los secretos de las culturistas que te permitirán maximizar los resultados del trabajo modelador con la alimentación. Si conoces los alimentos que te ayudan a formar y a mantener los músculos definidos, podrás crear y mantener glúteos perfectos.

Capítulo 3: Alimenta Tu Cuerpo Para Tener Glúteos Hermosos

Los alimentos que eliges son los responsables del tamaño, la forma y la firmeza de tus glúteos.

Si junto con los ejercicios para glúteos incluyes en tu dieta los nutrientes adecuados, podrás alcanzar tu objetivo con mayor rapidez.

Si deseas aumentar el tamaño de tu cola, deberás aumentar las calorías que consumes con carne magra, carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Debes tener especial cuidado en tu dieta, pues puedes almacenar grasa en otras zonas de tu cuerpo y seguir perdiendo volumen en los glúteos.

De la misma forma, si lo que quieres es reducir centímetros en la cola y reafirmar, no es bueno que hagas cualquier dieta. Debes alimentarte bien, pero con los alimentos que te ayuden a resolver tu problema de glúteos.

Conocer los alimentos que te ayudan a tener una cola firme y tonificada, saber cómo combinarlos y cuándo consumirlos es fundamental para lograr los glúteos que deseas de forma rápida.

Alimentos para glúteos redondos, firmes y empinados

Si deseas lograr unos glúteos de película, debes tener especial cuidado con cierto tipo de alimentos y disfrutar con moderación de los que te ayudan a modelar y reafirmar tu silueta.



<u>¿Cuáles son los alimentos prohibidos?</u>

- **Alimentos procesados**: Elimina de tu dieta los alimentos procesados, como las papas fritas, las tortas, galletas y el pan empaquetado.
- **Azúcar añadida:** El azúcar está presente de forma natural en muchos alimentos, como las frutas frescas y la leche. Por eso tu cuerpo no necesita que consumas grandes cantidades de azúcar procesada, pues no te aporta ningún nutriente y aumenta las calorías que ingieres evitando que tus glúteos se vean tonificados.

- **Refrescos calóricos:** Los refrescos contienen mucha azúcar añadida y muchas calorías que tu cuerpo no necesita. Además, el gas que contienen estas bebidas hacen que te sientas y te veas hinchada, especialmente en la zona media de tu cuerpo.

¿Cuáles son los alimentos permitidos?



- ✓ **Carnes magras:** La carne magra, así como el pollo desgrasado y el pescado son alimentos que puedes disfrutar sin culpa. Son sabrosos, saludables y te ayudarán a lograr tu objetivo de glúteos redondos, firmes y empinados.

- ✓ **Frutas y verduras frescas:** Las frutas y las verduras contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita para modelar tu silueta, además de que te ayudan a eliminar los desechos de tu cuerpo. Las frutas y las verduras contienen antioxidantes, te ayudan a perder peso y a verte más joven.

- ✓ **Alimentos integrales:** Los alimentos integrales contienen altas cantidades de fibra dietaria. Aumentan el tránsito intestinal, te ayudan a limpiar tu cuerpo y a perder peso. Este tipo de alimentos contribuyen a mantener los músculos firmes y son fundamentales para modelar la zona de los glúteos.

- ✓ **Dulces saludables:** Para tener una cola de película no tienes que eliminar de tu dieta los dulces. Hay dulces que son saludables y que además te ayudarán a lograr tus objetivos de modelar y reafirmar tu tren trasero. Evita los alimentos con azúcar añadido, especialmente los que contienen sacarosa o jarabe de maíz y sustitúyelos por frutas, bayas, granos y yogur natural.

Capítulo 4: Aprende de las expertas

Las culturistas son las mujeres que tienen los glúteos más perfectos del mundo. No solamente entrenan para tener unos glúteos de película, sino que además saben cómo alimentarse, conocen los trucos para fortalecer y reafirmar el cuerpo y los ponen en práctica.

Con estos trucos de las culturistas sabrás qué alimentos consumir luego de los ejercicios para evitar el catabolismo (la pérdida de músculo) y tonificar la zona media de tu cuerpo. También sabrás qué hacer antes, durante y después de los ejercicios para lograr resultados excelentes.

He aquí algunos de ellos:

- **Batidos pre y post entrenamiento:** Son batidos que te ayudan a aumentar tu energía para rendir a pleno durante tus sesiones de ejercicios. También te ayudan a activar tus músculos, a aumentar su volumen, reducir centímetros o modelar tu cuerpo sin esforzarte durante horas.
- **Ejercicios localizados para glúteos firmes:** Los ejercicios localizados que realizan las culturistas te permiten fortalecer y reafirmar los glúteos. Si te concentras en ellos, podrás lucir un trasero espectacular en un tiempo muy corto.
- **Nutrientes que modelan tu silueta:** Si le preguntas a una mujer que practica el culturismo cómo hace para perder peso cuando lo necesita, te dará una lista de nutrientes específicos que te ayudan a lograrlo en un tiempo increíble. Algunos de ellos son conocidos, como Garcinia cambogia, una fruta tropical que elimina

la grasa, y otros son trucos bien guardados que puedes aprender para modelar la forma de glúteos que deseas.

Conclusión

Espero que estos consejos te ayuden a lograr los glúteos que siempre has querido tener.

Si decides comenzar el camino para lograr unos glúteos firmes, redondos y empinados y verte genial en tan solo 4 semanas, no tienes más que seguir paso a paso el método profesional que te permite lograr unos glúteos espectaculares sin cirugías ni tratamientos costosos.

Además, puedes comenzar Hoy Mismo, sin riesgos, pues este método profesional es el sistema que utilizan las modelos y actrices, es completamente natural y está garantizado al 100%.

Comienza hoy mismo y cambia tu vida para siempre.

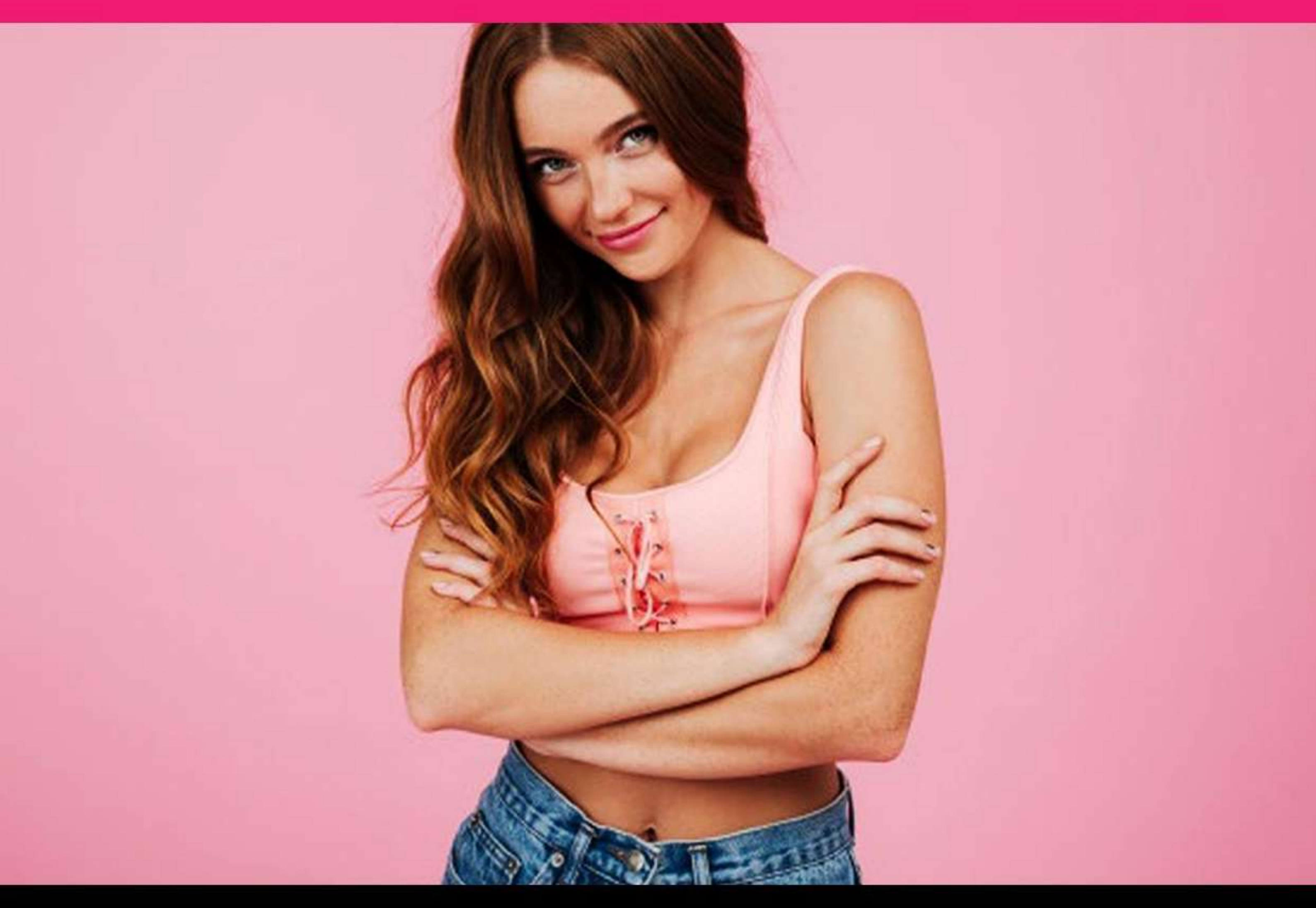
CLIC AQUÍ PARA LOGRAR GLUTEOS PRO!



REPORTE ESPECIAL DE PILAR MERLINO

Autora de "Como Aumentar Su Busto"

5 CONSEJOS PARA POTENCIAR TU BUSTO



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Son muchos los casos en que un busto pequeño puede derivar en un terrible problema para una mujer...

Hablamos de millones de mujeres alrededor del mundo. Mujeres como tú y como yo.

Son cientos los estudios que demuestran la importancia que el tamaño del busto tiene para las mujeres, y lo traumático que puede ser no tener un cuerpo acorde a lo que “la sociedad” busca o desea.

Diversas reacciones negativas pueden surgir de la situación de la que hablamos. Situación que yo misma he vivido, y que seguramente puedes estar viviendo...

Perdida de autoestima… falta de confianza… un estado anímico por el piso… dificultad para relacionarse con otras personas… miedo al ridículo… miedo a entablar una relación intima… la incapacidad de disfrutar plenamente del sexo…



Y esas **son solo algunas** de las complicaciones que podemos sufrir.

En las próximas páginas voy a revelarte la manera en que yo misma pude superar mi problema de tamaño… y te adelanto que fue sin tener que someterme a una muy costosa y extremadamente peligrosa cirugía… contrario a eso, utilicé una manera **totalmente natural y segura**.



LA IMPORTANCIA DE NUESTROS SENOS

Un busto grande y firme suele ser sumamente atractivo… No estoy revelando nada nuevo, ¿verdad?

¿Y qué pasa con las mujeres que no hemos sido bendecidas con eso?



¿Por qué nuestro busto no ha crecido?

Pues mira… los senos pequeños pueden deberse a factores hereditarios o a un insuficiente desarrollo hormonal.

Es posible que nuestro cuerpo haya tenido una deficiente producción de hormonas durante la pubertad, que es el momento en que los senos deben desarrollarse.

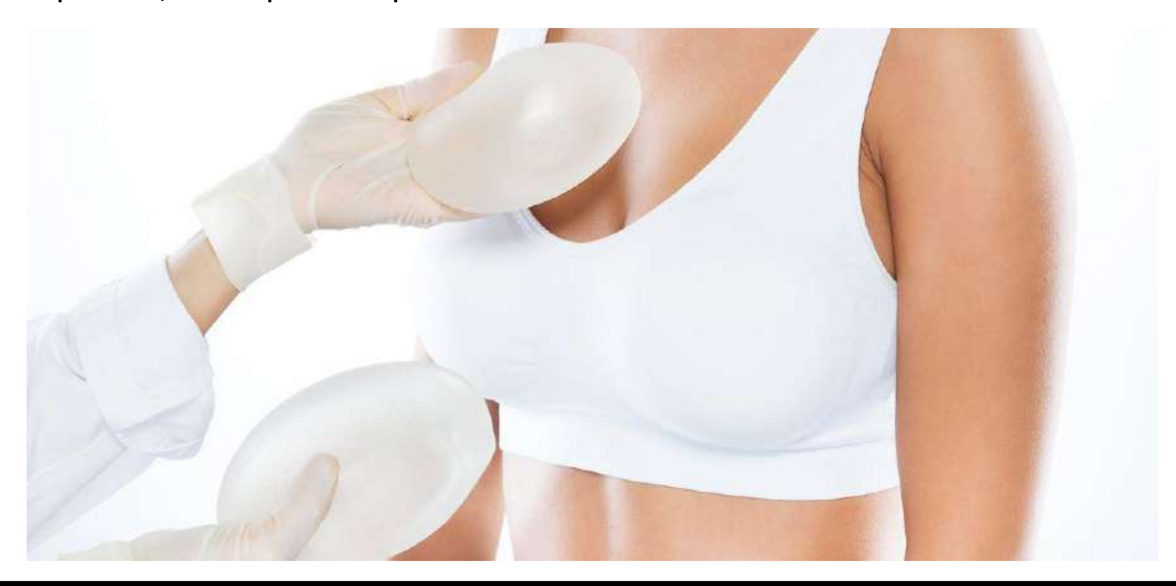
El busto es una de las partes más importantes del cuerpo de una mujer, y es el mayor símbolo de feminidad, por eso es tan importantes para nosotras, y también para la sociedad.

Ancestralmente, históricamente, tienen una **carga simbólica muy grande**, ya que se relacionan directamente con la fertilidad, con la vida, y la continuidad de la especie. Es por eso que llaman tanto la atención de “los machos” desde el inicio de los tiempos.

En la actualidad existen dos maneras de lograr un busto más firme y grande… Aunque es solo una la que suele promocionarse...

Claro, hablamos de las cirugías para el aumento de busto. Colocar un implante dentro de nuestro cuerpo, mejor dicho, dos.

Esta solución, la de poner su vida en manos de un cirujano, podemos decir que es la solución “comercial”, con la que las grandes instituciones médicas logran las mayores ganancias, y por supuesto, es la que más publicidad tiene…



Porque la cantidad de dinero que genera esa industria es monstruosa… Y mucho del dinero generado lo invierten en publicidad en los grandes medios, para así generar aún más ganancias.

Pero esas grandes promociones no suelen informar “todo” lo relacionado a una cirugía para el aumento de busto…

Por un lado se encuentra el tema del costo...
Debes saber que en promedio puedes tener que desembolsar unos 7.000 dólares para una operación de esta clase.

Ese costo es algo que muchas mujeres no pueden permitirse…



También es difícil que ellos informen que en realidad ni siquiera el mejor cirujano puede garantizarte que no tendrás complicaciones durante, o después de la operación…

Problemas como cicatrices de la cirugía, infecciones, endurecimiento del pecho, llagas alrededor de los pezones, sangrado y drenaje debido a la rotura del implante mamario...

Incluso, en algunos casos los pezones pueden tener que ser eliminados por completo, o trasplantados a una posición más alta.

Es posible que termines con pechos desiguales, o con los pezones colocados de forma desequilibrada!



¿Sabías que si te realizas una operación para el aumento del busto es posible que nunca puedas amamantar a tus futuros hijos?

Todo esto suele ser información que prefieren no difundir…

Pero son frecuentes las noticias con alguna mujer famosa con problemas en sus implantes…

Ellos no informan que…



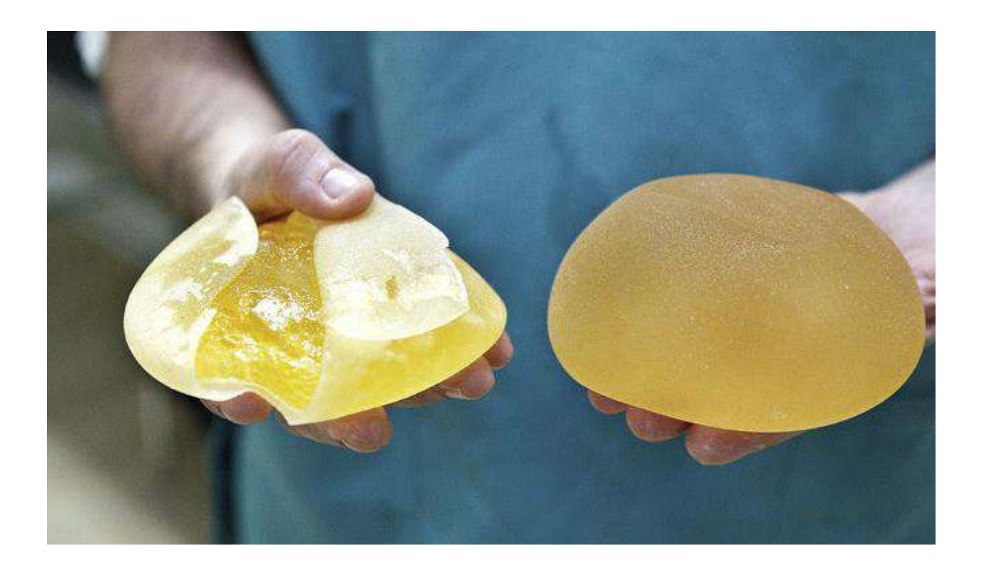
- **Los implantes no son eternos.**
  Con suerte durarán 10 años y deberás realizarte otra cirugía.

- **Tu cobertura de salud** puede dejar de cubrirte ciertos tratamientos, o aumentar el valor que pagas mensualmente.

- **La silicona utilizada** en los implantes no ha sido garantizada como segura. Ni los fabricantes, ni las agencias de control han demostrado su seguridad.

- **El riesgo de cáncer de mama aumenta en un 21%** en mujeres con implantes. Se comprobaron otros efectos secundarios como inflamación y dolor en las glándulas de la axila, fiebres recurrentes, pérdida del cabello, pérdida de memoria, erupciones en la piel, dolores de cabeza y pecho.

- **Las garantía de algunos implantes suele no cubrir roturas o cambios.** Muchas veces el dinero que paga la garantía puede no ser suficiente para los costos de la intervención de reemplazo.



Como ves, la cirugía suele ser una opción muy peligrosa… Y el resultado tampoco se ve muy natural… Muchas veces se ven, y se sienten, como globos plásticos…

De lo que no se habla, es de la segunda opción.
Una opción que es una alternativa a la cirugía…

La opción natural y segura para el aumento del busto…

Eso es lo que he estudiado durante muchos años, y sobre lo que he desarrollado un programa efectivo y muy fácil de poner en práctica.

Sucede que los hombres, al menos muchos de ellos, suelen pensar que nosotras queremos aumentar nuestro tamaño para serles más agradables a ellos. Y en parte puede haber algo de verdad en eso, pero va mucho más allá…

Porque el problema es la manera en que nos sentimos… La manera en que la sociedad patriarcal nos hace sentir cuando no nos acomodamos a lo que se considera “una verdadera mujer”.



Todas sabemos que una mujer con un buen busto tendrá muchas más oportunidades en su vida que una mujer con un busto pequeño.

Está comprobado con numerosos estudios.

Yo dediqué gran parte de mi vida a encontrar una manera de aumentar el tamaño de mi busto sin cirugías, y te aseguro que probé todo lo que existe… Y nada funcionó.

Hasta que di en la tecla…

El secreto se encuentra en **el manejo de las hormonas** dentro de nuestro organismo.

Y en base a eso logré desarrollar un programa efectivo que comprobó grandes resultados en cientos de mujeres…

De manera 100% natural, y sin la implementación de químicos peligrosos.

Si deseas conocer cómo funciona puedes ingresar en el siguiente enlace:

➔ **Aumento de Busto con Manejo Natural de Hormonas.**

EL FACTOR ESTRÓGENO

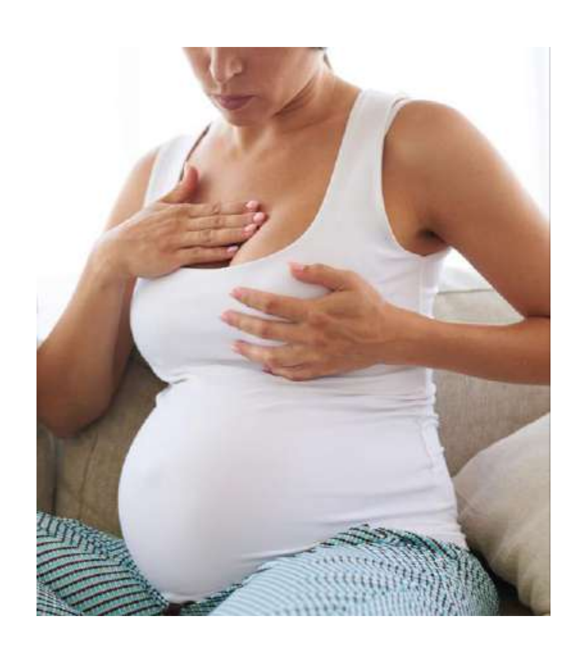
La gran mayoría de las mujeres que sufrimos por llevar unos pequeños senos, debemos prestarle atención al Estrógeno, que es la hormona femenina por excelencia.

Los **estrógenos** son hormonas sexuales esteroides, que se producen en los ovarios y en las glándulas suprarrenales.

Son las responsables del desarrollo de las características sexuales secundarias femeninas, como el crecimiento de las mamas, la aparición de la menstruación, el ensanchamiento de las caderas, entre otras cosas.

Es el responsable del cambio de nuestros senos durante la adolescencia y el embarazo.

Desarrolla los conductos de leche para la lactancia, y el crecimiento de la pared uterina en la primera parte de nuestro ciclo menstrual.



Esta hormona comienza a producirse en nuestro organismo durante la pubertad y es responsable de que nuestro cuerpo comience a tomar las formas características de una “mujer”, haciendo que nuestras curvas se vayan insinuando cada vez más.

Es por eso que en la pubertad es donde notamos el mayor crecimiento de nuestro busto.

Es el momento de nuestras vidas donde esas hormonas están más activas.

Con el paso del tiempo estas hormonas comienzan a producirse cada vez menos. Y al disminuir sus niveles, disminuye también nuestro crecimiento.



Nuestro cuerpo seguirá produciendo un nivel suficiente de estrógeno como para permitir en nuestro cuerpo cierta estabilidad que hará que nuestro periodo menstrual siga su curso...

Pero nuestros pechos ya no seguirán creciendo luego de la pubertad.

Luego de muchos años de investigación, y teniendo en cuenta esta información, llegué a algunas conclusiones…

Algo bastante simple puesto hoy aquí en palabras, pero que en realidad me llevó mucho tiempo de ensayo, prueba y error.

Descubrí que para lograr aumentar el tamaño de mi busto, debía generar en mi cuerpo lo mismo que sucedió durante mi pubertad…

Debía encontrar la manera de generar un aumento de estrógeno que le indicará a mi busto que debía crecer de nuevo.

Suena fácil ¿no es cierto?...
¿Pero era posible conseguirlo?

No te dejaré con la intriga…

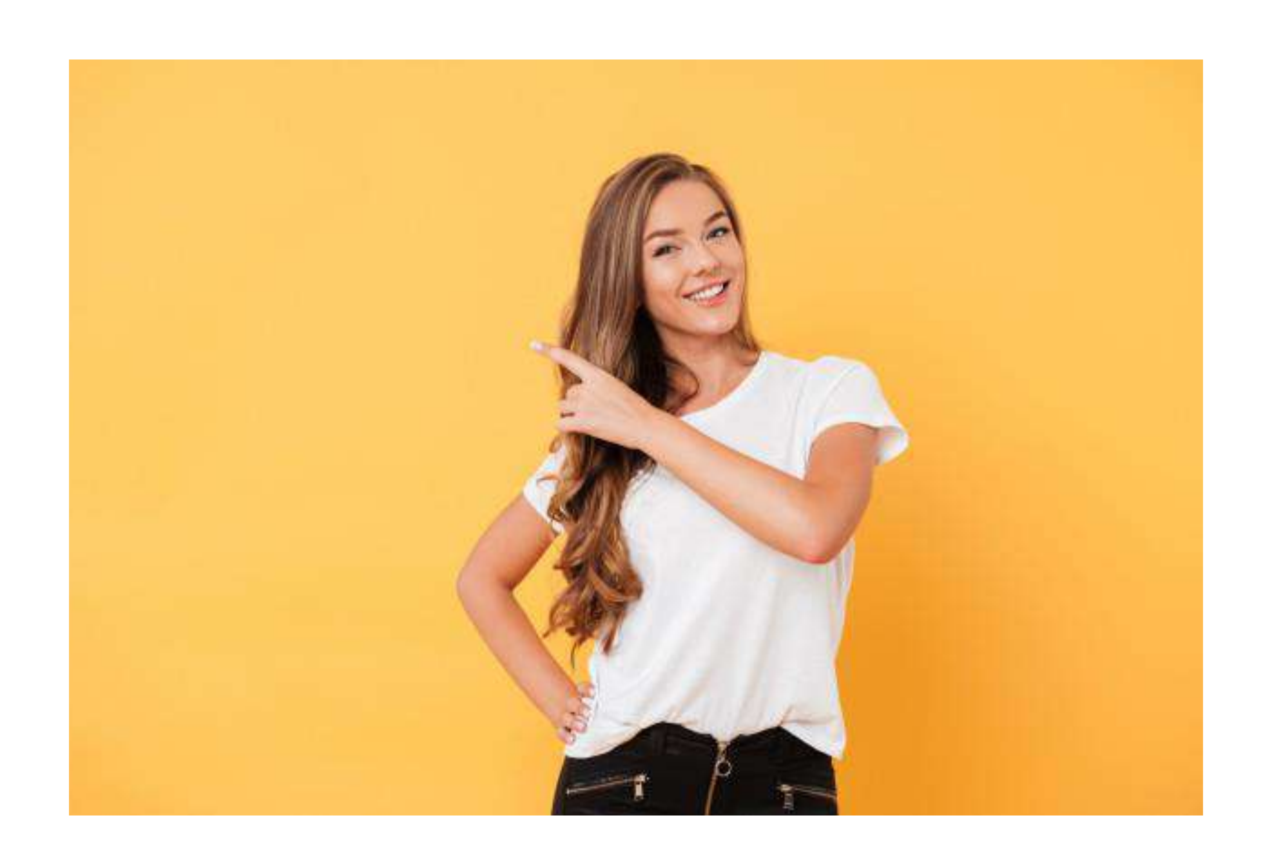
Sí, lo conseguí.

Y lo conseguí de una manera simple, natural y efectiva.

Que tú misma puedes poner en práctica desde la comodidad y seguridad de tu hogar sin ninguna complicación.

Si quieres leer la historia completa de como lo logré puedes ingresar en este enlace:

➔ **Como aumente mis niveles de estrógeno y mi busto.**



OTRAS HORMONAS INVOLUCRADAS

Las hormonas en sí mismas, no solo el estrógeno, juegan un papel fundamental en la salud y la belleza de toda mujer.

Si existen problemas en nuestro balance hormonal, eso afectará a todo el organismo, y también al desarrollo que buscamos de nuestros senos.

Es por eso que, si deseamos encontrar la manera correcta de informarle a nuestro cuerpo que nuestros senos deben volver a crecer, debemos tener en cuenta también otras hormonas, además del estrógeno…

Son varias las que deben trabajar en conjunto para que el tejido mamario se desarrolle de forma óptima… como la progesterona, prolactina y prostaglandinas entre otras.

Lograr un desarrollo pleno dependerá del equilibrio que estas hormonas mantengan entre sí, ya que con solo aumentar el estrógeno no será suficiente para un aumento de busto, sino que **deben darse otras condiciones adicionales**.

Existen ciertas hierbas en la naturaleza que contienen sustancias (fitoestrógenos), que pueden ayudarnos a conseguir el objetivo de lograr potenciar el estrógeno.

Y también hierbas que colaboran en equilibrar las demás hormonas.

Uno de los secretos más importantes para el aumento de busto es **saber cómo utilizar estas hierbas**, de manera que actúen como si realmente fuesen hormonas humanas y promuevan el desarrollo del tejido glandular mamario.

Eso es lo que logrará que tu pecho crezca y tenga una buena tonicidad.

A continuación haré referencia a algunas hierbas importantes que cumplen con las características necesarias para un programa de agrandamiento de busto, muchas de las cuales yo misma utilizo en mi programa…



LAS HIERBAS

- **Saw Palmetto.** Es una planta que crece en las regiones costeras del sur de los Estados Unidos. Durante muchísimo tiempo algunos pueblos nativos americanos han utilizado sus bayas para hacer remedios naturales.

  Sus bayas contienen un aceite esencial con fitoestrógenos que previenen la atrofia mamaria. Ayudan a fortalecer y construir tejido muscular.



- **Pueraria Mirifica.** Esta planta originaria de Tailandia y Myanmar también se conoce como Butea Superba o Kwao krua. Las mujeres de las comunidades rurales de Tailandia han consumido Pueraria Mirifica como una eficaz medicina tradicional desde hace más de cien años.

  De sus raíces se extrae el miroestrol, doexymiroestrol y cumestanos, que son fitoestrógenos muy potentes.



Sus raíces tienen la virtud de reemplazar las hormonas femeninas arrojando como consecuencia un aumento en el tamaño del busto y un aumento en su firmeza.

- **Trébol Rojo.** Originaria de Europa, aporta al organismo una gran cantidad de nutrientes como el calcio, cromo, magnesio, fósforo y vitamina C entre otros.

  Posee muchas propiedades beneficiosas y es una fuente rica de isoflavonas, una sustancia que se libera dentro del cuerpo como estrógeno. Utilizado para tratamientos hormonales.

- **Raíz de diente de León.** Originaria de España y común en América del Sur. Tiene muy buenas propiedades medicinales. Su uso no presenta efectos secundarios.



Esta hierba promueve la formación de la bilis y además es un excelente diurético. Es clave para formar nuevas células en el tejido mamario y como consecuencia se logra un aumento en su tamaño.

- **Fenogreco.** Esta planta tiene origen en Oriente Medio. Es una de las hierbas más ricas en fitoestrógenos, los cuales nos ayudan a producir hormonas para el aumento y desarrollo de las glándulas mamarias.

- **Lúpulo.** Es un arbusto con propiedades medicinales que se encuentra en Europa, Asia y América del Norte, del cual solamente se utiliza su flor. Es también utilizado desde hace muchos años para la fermentación de la cerveza. En la actualidad, al ser una hierba rica en flavonoides se utiliza en suplementos para mejorar el equilibrio hormonal. Su uso fortalece células debilitadas y activa la circulación.

- **Berro.** Seguramente has comido o has escuchado de esta planta originaria de Europa y Rusia. Crece en los arroyos o riachuelos. Lo que se ingiere son sus hojas, que son ricas en vitamina E y ácido fólico.

  Tanto la vitamina E como el acido fólico aportan beneficios a la fertilidad y su ingesta es también recomendada en mujeres embarazadas. Ayuda a utilizar correctamente el oxigeno en el cuerpo, mejorando la respuesta cardiaca. Ayuda al feto en su desarrollo.

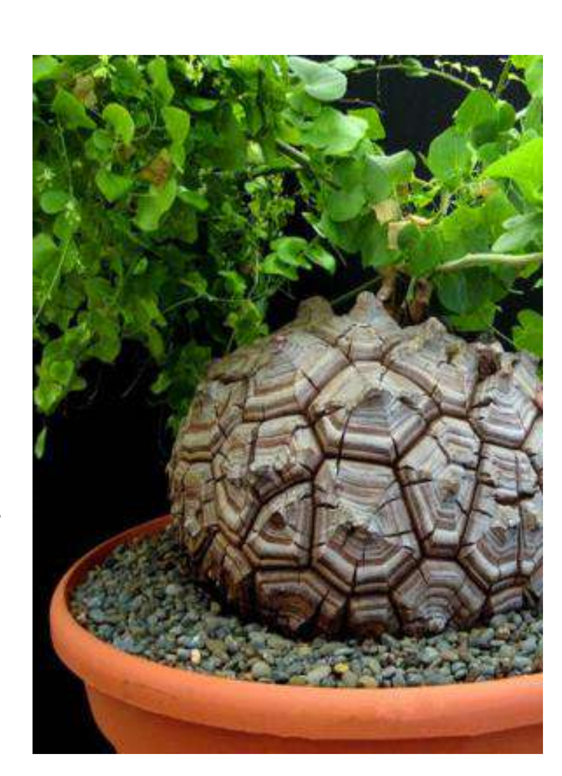
- **Raíz de Dong Quai.** Se utiliza mucho dada su capacidad para equilibrar el balance hormonal en todas las etapas de la vida de la mujer, debido a los fitoestrógenos que posee.

  Restaura la energía, la vitalidad, promueve la progesterona de forma natural y estimula el crecimiento de las mamas. Es muy utilizada en la etapa de la menopausia.





- **Semillas de Hinojo.** Planta de origen Mediterráneo. En ella se encuentra un alto nivel de flavonoides, con efectos similares al estrógeno, aunque algo más suaves. Ayuda si existe un déficit hormonal de estrógeno.



- **Raíz de Dioscorea Mejicana.** Es una hierba silvestre y se utiliza como suplemento herbario en tratamientos para la osteoporosis.

  Es rica en fotoquímicos (diosgenina) los cuales ayudan al desarrollo celular del tejido. Es muy útil para activar el crecimiento de nuestros senos.

LOS MASAJES

Las hierbas especiales, las indicadas, es uno de los secretos que ya te he compartido…y ahora quiero compartirte otro… La aplicación de estas hierbas por medio de masajes.

Consumir las dosis necesarias de algunas de las hierbas que te nombré anteriormente es importante… pero existe una realidad, y es que gran parte de los beneficios de esas plantas naturales nunca llegarán a tu busto, ya que serán absorbidos por tu estomago, hígado y riñones.

Es allí donde puedes utilizar un masaje… Pero claro que no un "simple" masaje, sino uno realizado con una crema especial que tú misma podrías elaborar, incluyendo en ella las dosis necesarias, de las hierbas necesarias.



De esta manera se realiza una aplicación tópica en el busto, y los nutrientes serán absorbidos por la piel del pecho, penetrando en el tejido, y tendrán un efecto mucho más directo.

Además, los masajes favorecerán la circulación sanguínea de la zona, y es en la sangre donde viajan los fitoestrógenos que se ingieren con las hierbas por la boca… lo que favorecerá también la llegada de nutrientes a los receptores del busto.

El masaje también aumenta los niveles de prolactina, una importante hormona que se produce durante la lactancia, por la estimulación tanto del pezón como de la mama.

Realizar dos pequeñas rutinas a diario, una por la mañana y otra por la noche, puede darte resultados de crecimiento sorprendentes si realizas los ejercicios especiales para cada sector del busto.

Si lo deseas puedo enseñarte cuales son mis hierbas preferidas y la **explicación paso a paso para aplicarlas y conseguir el crecimiento de tu busto**…
Y también como aplicarlas por medio de masajes efectivos… Solo debes dar clic debajo…

➔ **Cómo aumentar tu busto de manera natural de Pilar Merlino**

INDUMENTARIA RECOMENDADA

Es una virtud saber aprovechar de la mejor manera posible lo que una tiene…

En ese sentido es importante conocer que prendas podemos utilizar para resaltar nuestro busto… al menos mientras trabajamos en aumentar su tamaño… o para resaltar aún más el aumento que ya has conseguido!



El primer paso importante es encontrar el sostén adecuado para nosotras. Debemos sentirlo cómodo, y como su nombre lo indica, debe sostener, no aplastar.

Podemos optar por uno que venga provisto de relleno, lo que ayudará a modelar nuestra figura y dar la sensación de que estamos más dotadas. Elegir los llamados push up levantará nuestro busto y lo juntará, y son ideales si vamos a usar una prenda escotada.

Es muy recomendable que te acerques a una buena tienda especializada, donde puedan asesorarte.

Será una buena inversión elegir uno de buena calidad.

También encontrarás gran variedad de trajes de baño equipados con relleno en el busto, por lo que la playa o la piscina no será un problema.

Por lo general, las mujeres de poco busto suelen utilizar blusas o camisetas demasiado holgadas…Esto es un error!

Trata de elegir las más ajustadas, que tiendan a juntar tus pechos.

Las remeras y camisetas con escote en V realzarán tus senos… y mucho más si son prendas tejidas o de algodón con lycra.

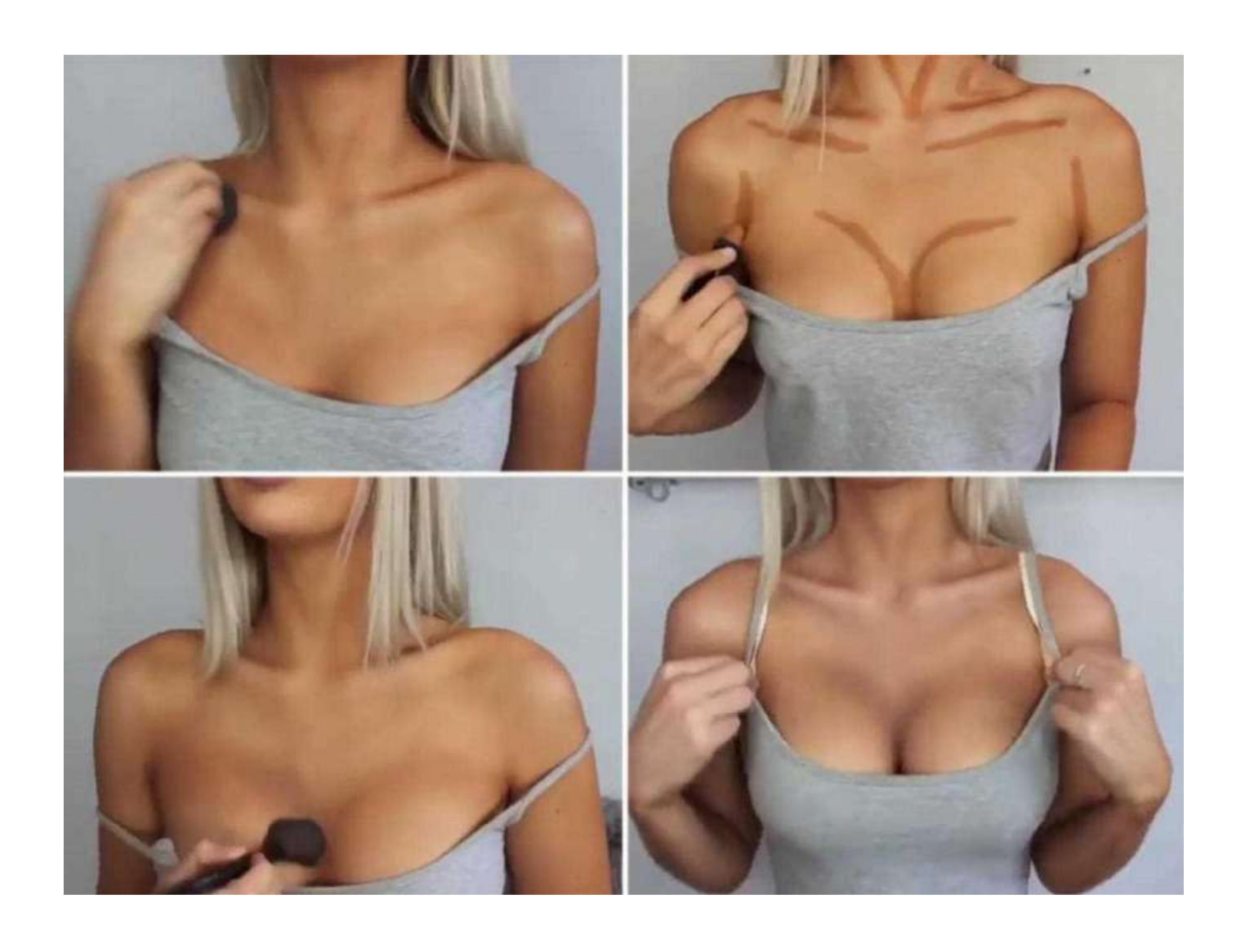
Las rayas horizontales también jugarán a tu favor.

Si tienes una salida nocturna, no dudes en utilizar strapless. Tus hombros desnudos harán un equipo perfecto con tu busto.

¿Utilizas maquillaje para realzar o cubrir algunos de tus rasgos?... también puedes usarlo en tu escote!

Usa una base en polvo en un tono algo más oscuro que tu piel, el mismo tono que seguramente utilizas en tu rostro, y dibuja levemente con una brocha una "Y" en la sección superior de tu busto. Desde el esternón hasta donde se separa uno del otro.

Debemos "oscurecer" mas la zona central de nuestros pechos, y generar brillo en la sección inferior, buscando dar más naturalidad y disimulando el maquillaje.



Usa accesorios como cadenas, collares o dijes. Quedarán muy bien en tu escote y harán lucir mejor tus pechos. Como otra opción puedes adornar tu cuello con pañuelos, chalinas o pashminas, colocándolas como al descuido.

Recuerda que los colores vivos llaman la atención, anímate y úsalos. Combina rayas horizontales y bolados con colores brillantes.

Te invito a conocer más información en mi sitio web:

➔ **Pilar Merlino: Cómo Aumentar Su Busto.**



VOLUMEN Y FIRMEZA CON EJERCICIOS

Para realzar nuestro busto es también recomendable fortalecer la base de ellos… los músculos pectorales.

Estos músculos se encuentran en el torso, justo debajo de tus pechos.

No debes trabajarlos al nivel de los hombres, quienes buscan dejarlos bien marcados y definidos, sino que solo debes tonificarlos para lograr un aspecto redondeado y firme.

Si los ejercita en exceso los haría parecer más “planos” y masculinos.



Algunas maneras de trabajarlos:

FLEXIONES



Coloca tus rodillas y manos en el piso (manteniendo una abertura igual a la de tus hombros). Cruza tus pies y comienza a flexionar tus brazos llevando el torso hacia el piso y luego levantándolo.

No te exija demasiado al comenzar. Si es necesario comienza con una solo repetición, para luego poder ir aumentando día tras día. Lo primordial es mantenerte saludable y sin lesiones, para poder avanzar sin inconvenientes.

Puedes realizarlo 3 veces por semana, de 5 a 7 repeticiones para comenzar.

PRESS EN EL PISO





Debes colocar tus codos en el piso y luego empujar hacia arriba. Rodillas flexionadas y toda la espalda pegada al piso.

Si tienes pesas mejor, pero si no las tienes, muchas mujeres encuentran útil y económico crear sus propias pesas caseras con botellas u otros materiales.

En Youtube.com puede encontrar mucha información sobre cómo crear sus propias pesas.

Puedes realizarlo 3 veces a la semana, repitiendo una serie de 7 a 10 levantamientos.

Lo recomendable es comenzar con el mínimo peso posible, para no generar ninguna complicación con la exigencia. Incluso, si es necesario, podrías comenzar solo levantando tus brazos.

No te ejercites demasiado, ya que solo buscamos una buena base para resaltar el crecimiento de tu pecho, luciendo femeninas y sexys.

Bueno amiga, hasta aquí hemos llegado con este reporte sobre algunos tips y secretos para aplicar si deseas un busto de mayor tamaño…

Si deseas tener toda la información… Si deseas conocer el **programa que diseñé y enseño paso a paso**… Que te permite aumentar el tamaño de tu busto de manera **100% natural y efectiva**…

Te invito leer este artículo en donde explico todo…

➔ **Programa Como Aumentar Su Busto de Pilar Merlino.**

DESCARGAR

Puedo asegurarte que es la manera más simple, fácil y rápida de avanzar hacia tu objetivo.

Y yo deseo llevarte de la mano, de una manera divertida, **ayudándote y resolviendo cualquier duda que puedas tener**, para que logres disfrutar de una vida mejor, más plena.

Te lo mereces!

Por tu nueva vida llena de éxitos!

Pilar Merlino.

ComoAumentarSuBusto.com







TABLA DE CONTENIDOS

Cómo y Por Qué Envejece La Piel

Desde hace años, siempre se ha buscado mantener un aspecto juvenil, incluso a grandes costos. Y en estos tiempos esa tendencia no ha cambiado. Ahora más que nunca, los métodos, técnicas y tratamientos destinados a conservar ese "brillo juvenil" proliferan por todas partes. Ya que el envejecimiento es el signo más revelador, los tratamientos “anti- age” representan miles de millones gastados con la esperanza de retrasarlo.

Por desgracia, muchos han sido mal informado sobre cómo y por qué la piel envejece, y engañan a estas personas que compran productos que en realidad ofrecen decepcionantes resultados de corta duración.

Por lo tanto, hay que saber cómo se desarrolla la piel con el tiempo. Para comprender el cómo y el porqué del envejecimiento de la piel, puede desarrolla los hábitos y tratamientos correctos que se detallan a continuación, para conservar el aspecto juvenil durante tanto tiempo como sea posible.

En primer lugar, hay dos tipos de envejecimiento de la piel. Hay un envejecimiento intrínseco (Interno) causado por factores dentro de su propio cuerpo, como los genes y la condición corporal; y hay un envejecimiento extrínseco (externo) causado por aquellos factores que hay fuera de su cuerpo tales como la luz solar y el estilo de vida.

El Envejecimiento Intrínseco (interno)

El envejecimiento es un proceso natural y nuestros genes determinan cómo atravesará uno ese proceso. Para algunos, el envejecimiento puede aparecer antes o después. En promedio, los signos de envejecimiento de la piel comienzan a aparecer alrededor de los 20 años.

A medida que uno envejece, la capacidad de la piel de mantener su forma (elasticidad) comienza a disminuir. Esto se debe a que las células de la piel no se regeneran tan rápido como solían hacerlos - dando como resultado pieles más duras y envejecidas. Aunque interno, el envejecimiento empieza alrededor de los 20 años, pero los signos típicos, como las arrugas y la flacidez de la piel no aparecen hasta cerca de los 40 años.

Otros signos que indican que el envejecimiento de la piel son el adelgazamiento, la pérdida de firmeza, la sequedad, y la reducción de la producción de sudor que impide el adecuado enfriamiento del cuerpo.

El Envejecimiento Extrínseco (Externo)

Hay factores externos a uno que generan el envejecimiento de la piel. El Estilo de vida y los hábitos causan más impacto en la piel por lo cual se produce un envejecimiento prematuro de la misma.

Exposición al Sol

Actualmente nuestra atmósfera esta dañada, debido a esto los rayos perjudiciales del sol pasan a través de ella en cantidades cada vez mayores causando daños a la piel y dificultando su capacidad de repararse a sí misma. Exponerse al los rayos ultravioleta, durante un período de tiempo, resulta en los cambios de la piel (pecas, manchas de la edad, piel áspera). Un síntoma más grave aún sería el inicio de cáncer de piel. Los dermatólogos llaman a esto efecto del fotoenvejecimiento en referencia a que los rayos del sol reducen la producción de colágeno, responsable del mantenimiento y la elasticidad de la piel.

La susceptibilidad propia al fotoenvejecimiento se determina por la cantidad de pigmento en la piel, así como la frecuencia y el tiempo que uno se expone a los rayos del sol.

Teniendo en cuenta estos factores, los individuos de piel clara y aquellos que pasan largos períodos de tiempo bajo el sol tendrán efectos más pronunciados de fotoenvejecimiento en comparación a aquellos que tienen pieles más oscuras o pasan más tiempo a la sombra.

Ejercicios faciales

Irónicamente, las rutinas establecidas para prevenir las arrugas faciales de una vez por todas, son en realidad una de las cosas que uno pretende evitar. Los ejercicios faciales hacen que los músculos de la cara a veces dejen marcas y pliegues en la piel. Como la elasticidad de la piel disminuye, la piel empieza a asumir esos pliegues, causando arrugas profundas y permanentes en la cara.

Fumar

Fumar cigarrillos no sólo causa daño interno al cuerpo, sino también externo. Esta condición es más pronunciada en la piel. La ingesta de nicotina produce cambios en el cuerpo que acelera el desglose de las células de la piel, entre otros efectos nocivos.

Es frecuente encontrar personas que, han fumado durante la última década, luzcan comparativamente mayores a aquellos que no fuman. En Además de las arrugas, se ha observado se que produce una coloración amarillenta en piel de los fumadores. Sin embargo, la buena noticia es que aquellos que han dejado de fumar muestran mejoras en la condición de su piel poco después de dejar de fumar.

Los signos de envejecimiento de la piel, son inevitables, aparecerán de un momento a otro. Existen todo tipo de productos y tratamientos para retardar el envejecimiento, sólo sirven para retrasar los síntomas externos. Tal vez la mejor solución es entender el proceso y no verlo como una enfermedad, sino como una etapa de desarrollo que sufre el cuerpo - una solución que no requiere receta médica y es gratuita.

Conozca Tu Tipo De Piel

Como sucede con todo lo demás, saber la condición de las diferentes partes de su cuerpo es el primer paso para saber cuidarlo. Con la piel no es diferente. Conocer su tipo de piel es el primer paso, para darle a su piel el tratamiento adecuado y así mantener buen tono y condición de la piel.

Su tipo de piel es una descripción general de cómo se siente y se comporta su piel. Los tipos más comunes utilizados para productos comerciales son la piel normal, grasa, seca y mixta. Otras categorías incluyen propensas a sufrir manchas, pieles sensibles y dañadas por el sol. Elegir un producto adecuado según el tipo de piel, no es exactamente la mejor manera de ayudar a conocer y entender su piel. Esta es quizás la razón por la cual, a pesar de que ha utilizado los productos "correctos" para su tipo de piel, sigue experimentando sequedad, grasosa, acné y otros problemas.

¿Por qué sucede esto? En primer lugar, hay que recordar que, la piel nunca es igual en todo el cuerpo. Atraviesa todo tipo de condiciones en función de varios factores, como sus genes, su estilo de vida y hábitos. Añada a esto el hecho de esté experimentando problemas que no son simplemente el resultado de la falta de atención. Hay casos en que las enfermedades de la piel son las razones.

Así que desde aquí hasta el final, será bueno que olvide las de belleza, vendedores de cosméticos y estéticos que hablan de los cuatro tipos de piel. Ya es hora de que abra los ojos y sepa realmente acerca de su piel.

En primer lugar, conozca los factores que influyen en su tipo de piel. Esto puede ser complicado, ya que casi todo puede influir en su piel y en sus condiciones. Con sólo mirar y sentir su cara no es suficiente para poder determinar su tipo de piel. Para obtener una evaluación efectiva de la piel, deberá considerar lo siguiente.

El primer conjunto de factores que afectan la piel son los que están dentro de su propio cuerpo. Los cambios hormonales provocados por el desarrollo de su cuerpo influyen enormemente en su piel. Para las mujeres, el ciclo menstrual puede causar cambios drásticos en la piel. Lo mismo ocurre con los períodos de embarazo y la menopausia. Los hombres también están sujetos a estas influencias, especialmente en la etapa de la pubertad, las hormonas hacen desarrollar el cuerpo.

Los genes también influyen si será propenso a adquirir una cierta condición de piel, característica del tipo de piel de sus padres.

Sin embargo, ya que su piel también se ve influida por diversos factores, su piel y la de ellos no necesariamente serán iguales.

Su estilo de vida y los hábitos también afectan a la piel y si bien estos pueden parecer externo a su cuerpo, la forma de realizar sus actividades diarias, tales como dieta, ejercicio, tabaquismo y los hábitos de consumo influyen en su cuerpo y por lo tanto su piel también.

Otros factores que afectan a la piel se encuentran fuera de su cuerpo, tales como, el tiempo y el clima, como así su elección del cuidado de su piel. Las diferentes zonas climáticas donde usted permanece un determinado periodo de tiempo, también influyen en su cuerpo y en la amanera en que éste reacciona. Los climas fríos tienden a causar sequedad de la piel y descamación, mientras que las zonas húmedas causan sudoración excesiva y gratitud.

Los productos de cuidado de la piel que usted elija también afectan la condición de su piel. El uso de cremas hidratantes que tienen demasiados emolientes hará que su piel sea grasa, mientras que los productos de limpieza y exfoliantes dejaran como resultado una piel seca y sensible. Ahora que sabes que factores influyen en su piel, es hora de saber qué condición en que se encuentra.

En primer lugar, no evalúe su piel inmediatamente después de haberse lavado la cara. Ya que su piel estará reaccionando al agua y a los productos de limpieza que haya utilizado. Espere hasta cuatro o cinco horas después de haberla lavado. Esto le dará tiempo a su piel a recuperarse de la limpieza y reanudará su actividad "normal". Además, trate de hacerlo durante un día en que no deba usar maquillaje o cremas para poder hacer una evaluación más precisa.

Tome un pañuelo de papel y presiónelo por diferentes áreas de su cara. Mantenga el pañuelo contra la luz y si las manchas se puede observar, tiene la piel grasa. Esta es la razón por la que debe realizar dicha evaluación cuando usted no está usando maquillaje o cremas hidratantes ya que la grasitud puede ser causada por dichas sustancias.

Si el área general de su cara se ve seca, tirante y puede ver pequeñas escamas de la piel, entonces se trata de piel seca. Por otro lado, si usted observa que algunas áreas son secas y otras grasosas entonces tiene la piel mixta.

Ahora que ya sabe el grado de grasitud o sequedad de la piel, lo que necesita saber es si su piel está sufriendo de alguna forma de enfermedad de la piel, o no.

¿Hay zonas de enrojecimiento alrededor de la nariz y las mejillas, pero no son espinillas? ¿Ves líneas capilares finas en la superficie que son sensibles al tacto? Si es así, puede tener rosácea. Pequeñas zonas de piel irritada, secas, con descamaciones blancas y piel con costras alrededor de la línea del cabello, nariz, ojos y mejillas pueden ser causadas por un trastorno de la piel llamado soriasis.

En ambos casos tendrá que consultar con un dermatólogo.

Con estas evaluaciones, desarrollara una rutina en el cuidado de la piel más eficaz que ayudará a mantenerla saludable. Pero recuerde que su tipo de piel no se mantendrá constante durante mucho tiempo, incluso con la adecuada elección y utilización de los productos. A medida que su cuerpo experimenta desarrollo, su tipo de piel también cambiará. Se recomienda que realice esta sencilla evaluación cada 4 a 6 meses.

Con la debida atención y cuidado, puede darle el derecho de la piel el tratamiento cuando y cómo lo necesita - algo que es mucho más efectivo que cualquier crema de reparación o tratamiento de lujo en una clínica.

Tratamiento De La Piel Grasa

La piel grasa ha sido la perdición de muchas personas como usted, adolescentes y adultos.

A nadie le gusta esa sensación grasa y la suciedad que se acumula en la cara, por no mencionar el brillo que estremecer con la sola idea de tomarse una fotografía con flash.

Pero hay una solución a este problema y que es más simple y más suave de lo que sorprendentemente pudo haber pensado previamente.

En primer lugar, usted necesita saber que hace que la piel sea aceitosa. La hiperactividad las glándulas que producen, sebo (un lubricante natural de la piel y la crema hidratante) es la principal culpable. Como se acumula demasiado sebo, éste se convierte en una textura gruesa y pesada que se siente grasosa.

Si no la trata, esa grasa convierte a su piel en la base de espinillas, manchas, y la deja extremadamente brillosa.

Pero si bien hay un lado negativo sobre esta condición, existe también uno positivo. La piel con glándulas de sebo activas tiende a ser menos propensa a mostrar arrugas y otros signos de envejecimiento en comparación con otros tipos de piel. Esto es porque el aceite mantiene más humedad dando como resultado una piel más flexible y elástica, por lo tanto hay menos formación de arrugas. Así que mientras usted se queja de la oleosidad de la piel, ésta, puede ser una bendición disfrazada dentro de unos 10 a 15 años a partir de ahora si se cuida bien a partir de hoy.

De no cuidar una piel grasa, se obstruirán los poros, aparecerán puntos negros, acumulará células muertas, es difícil tener la piel saludable. También causará una tez cetrina en el futuro y muy probablemente grandes y visibles poros.

Por el momento, no hay ninguna solución rápida para tratar con éxito la piel grasa. La paciencia es su mejor herramienta, ya que el problema está dentro de su cuerpo y no en la superficie. Puede tomar un tiempo alcanzar el éxito y en

algunos casos puede necesitar realmente la atención de un profesional de la medicina. Y en la mayoría de los casos, así su condición esté bajo control y nunca estará totalmente resuelta. Incluso entonces, la piel mejorará y el objetivo de no tener la piel grasa y brillante estará más cerca que nunca.

Lo primero que debe hacer para tratar la piel grasa es deshacerse del exceso de sebo en su cara, sin resecar la piel. Lavarla y desengrasarla en exceso pueden en realidad empeorar las cosas, la extracción del aceite cutáneo hará que las glándulas sebáceas trabajen demás y sobre produzcan más sebo.

El método correcto y equilibrado es limpiar la piel con un producto suave. Que no contenga sustancias que puedan aumentar la condición oleosa que ya tiene. Este tipo de producto elimina la sensación grasienta del exceso de sebo y limpia la suciedad superficial que se ha acumulado por la grasa.

Algunos productos contienen pequeñas cantidades de la AHA (ácidos alfa hidroxi) que retiran suavemente las células muertas de la superficie cutánea, dando lugar a una capa de la piel fresca. Utilice una base regular para obtener los resultados previstos. Siga con una crema hidratante suave (utilice productos a base de agua, sin aceites) sólo para que los efectos de sequedad del limpiador puedan compensarse.

Use un astringente suave todos los días para despejar el exceso de grasa en su cara. Evite los productos más fuertes a base de alcohol. Incluso si usted siente que se deshace de más gratitud, al igual que con los productos de limpieza, en realidad fomentará una mayor producción de sebo si saca su cara por completo.

Para evitar la obstrucción, limpiar por lo menos dos veces al día, pero no frote fuerte, ya que más que ayudar a su piel le hará daño. Una ligera presión de los dedos es la fricción suficiente para desprenderse de la piel opaca, muerta.

Con la piel grasa, no es necesario hidratar todos los días. Pero en ocasiones en que sienta la piel tirante, debido al uso de limpiador y el tónico, aplique una crema hidratante suave y sin aceite. Evite los productos que contienen sustancias como aceites minerales y manteca de cacao, ya que son demasiado emoliente para la condición de su piel.

Para su maquillaje, elija productos libres de grasa, especialmente para su base y rubor. Busque productos a base de agua y no productos que puedan obstruir los poros. Algunos productos de base son diseñados para absorber el aceite, pudiendo controlar el aspecto brillante durante el día.

Como sucede con cualquier tipo de piel, no olvide aplicarse protector solar (no a base de aceites, por supuesto). Hay otras formas de protección solar, el gel se está convirtiendo en una opción popular ya que tiene menos grasa que las lociones de protección solar convencionales. Para ser eficaz, la protección solar debe tener por lo menos SPF 15.

Si usted tiene brotes severos de acné, utilice productos de limpieza que contengan una cantidad moderada de ácido salicílico, que limpiara la piel. Una crema hidratante que contenga la misma sustancia es un buen seguimiento.

Por último, trate de controlar también su dieta. Almidones refinados, azúcar, y alimentos procesados puede agravar la piel naturalmente grasosa. Elija alimentos bajos en grasa y coma más frutas frescas, verduras y granos. Tome muchos líquidos (6-8 vasos al día), agua, jugo o té mantendrán un buen tono de piel. Mantenga su consumo de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas A, C y complejo B.

Necesitará tiempo para que su piel se ponga en forma, en cuanto a estar menos grasa. Pero el esfuerzo y la disciplina que usted ponga valdrán la pena. Y como he mencionado antes, si cuida adecuadamente de su piel grasosa ahora, contará con el beneficio de tener una piel menos arrugada, ya que la sequedad aparecerá años más tarde.

Tratamiento De La Piel Seca

El clima puede ser uno de los peores enemigos de su piel, especialmente durante la temporada de invierno. A medida que avanzamos a través de este dilema, debemos recordar que hay muchos factores aparte del mencionado anteriormente, que pone su piel en una condición normal de desgaste.

Los cuidados y tratamientos eficaces de la piel son la manera de mantenerla con un aspecto más joven, suave y lleno de humedad. El propósito de ponerse bajo un régimen eficaz de la piel es reducir al mínimo los hábitos incorrectos y los factores que dañan la piel ya que causan daños irreversibles

Xerosis

Los dermatólogos utilizan el término "xerosis" para describir la piel seca. En casos más graves, la humedad de la piel esta casi ausente, lo resulta en grietas características, descamación y comezón llamada prurito.

Eso sucede porque la piel carece de la humedad necesaria para evitar esos resultados mencionados. La piel necesita una cantidad relativa de humedad para mantenerse lisa, elástica, flexible y protegida.

Si la piel no está lo suficientemente hidratada, los rayos UV dañinos penetran la piel con facilidad y viajan hasta los delicados tejidos subcutáneos y, posteriormente, que harán la piel vulnerable a los daños.

Causas de la piel seca

A fin de evitar las numerosas actividades que ponen en peligro la salud de su piel, es importante identificar los numerosos factores que dan lugar a condiciones no deseadas.

• Evite el uso de jabones con ingredientes ásperos - jabones regulares tales como jabones anti-bacterianos y desodorantes, que no son hidratantes, deshidratan la piel y roban los aceites esenciales que sellan la humedad de su cuerpo.

Los productos que contienen alcohol también disuelven los lípidos de la piel y hacen que la humedad de la piel se evapore dando como resultado de sequedad de la piel. Agua y productos a base de aceite son perfectos para su piel. Utilice Dove Olay y otros jabones sustitutos, disponibles en su farmacia local.

• Lavado con agua caliente - Aunque el agua es un agente hidratante eficaz, también retiras de su piel aceites valiosos o lípidos que son responsables de retener la humedad de su piel.

Bañarse con frecuencia, especialmente con agua caliente, remueve los aceites valiosos y expone la piel a infecciones mediante la destrucción de la primera línea principal de defensa de su cuerpo. Una vez que esto se pierde, su piel se volverá más propensa a los ataques orgánicos por agentes patógenos y, a veces causa daños irreversibles en la piel.

Si usted está acostumbrado a bañarse con agua caliente y no puede resistir la tentación, intente reemplazar por agua tibia para disminuir el efecto de resequedad de la piel.

• Lavado frecuente - El lavado frecuente y el baño, más de una vez al día por lo general agota los aceites y la humedad natural de su cuerpo. Además, limite el tiempo de baño a 15 minutos.

• El Tiempo - El invierno es un factor importante en el desarrollo de la piel seca. El uso de humidificador, en la mayoría de los casos, resuelve el problema del efecto del clima. Se compensa la humedad insuficiente y necesaria para la preservación de la humedad de la piel. Esto es porque el aire frío no puede mantener una cantidad adecuada de agua para atender las demandas de humedad de la piel. El aire caliente en cambio, mantiene la suficiente humedad para que la piel continúe hidratada en un determinado nivel.

• Los pacientes bajo medicación - Las personas que toman medicamentos diuréticos eliminan el agua del cuerpo porque será menos probable que el riñón probablemente reabsorba el agua filtrada a través de él. En este caso, la ingesta frecuente de agua es necesaria.

• Enfermedades Genéticas - Las personas afectadas por una enfermedad genética rara llamada ictiosis son propensas a desarrollar piel seca. Esta enfermedad genética no tiene cura y el objetivo del tratamiento es asegurarse que los síntomas se manifiestan a lo largo del camino.

Tratamiento Efectivo

La piel merece mucha atención ya que manifiesta el estado general de salud o el estado de bienestar. Le proporciona pistas valiosas en cuanto a cómo cuidar de si mismo y cuanta atención le presta a su piel en su gestión física diaria.

Una forma de mantener ese brillo juvenil es comenzar un régimen de

tratamiento de la piel que ayudarán a restaurar la humedad de la piel cuando sea necesario.

La mayoría de las razones de sequedad son las infecciones bacterianas y fúngicas, que no desaparecen hasta que se administra un tratamiento adecuado de medicamentos recetados. Hay productos disponibles en el mercado que lo ayudarán a lograr el objetivo de mantener una piel envidiada por todo el mundo.

• Lociones de Alfa Hidroxiácido son las mejores para la piel seca. Las que son a base de aceite son más eficaces que al agua porque "sellan" la humedad almacenada en la piel.

• Los Hidratantes serán eficaces dependiendo de su necesidad inmediata y a largo plazo. Si desea aliviar la picazón causada por la sequedad de la piel, los humectantes comunes servirán a su propósito. Tales como lociones humectantes que contengan glicerina, glicol de propileno promoverán la retención de la humedad, y la alantoína y urea son eficaces para promover la curación y quitar las células dañadas de la superficie de la piel.

• Las cremas de barrera son eficaces para las personas que tienen el hábito de lavarse las manos con frecuencia. Para las personas con piel seca en condiciones avanzadas (prurito), agentes anti-pruríticas, tales como harina de avena y el aceite de pino son beneficiosos.

• Una dieta equilibrada y ejercicio harán que su piel produzca mas grasa y mantenga una cantidad relativa de grasa que preserve la humedad de su piel. Beber mucha agua también es importante.

Si estos y otros tratamientos no son eficaces en el alivio de los síntomas de la sequedad de la piel, lo mejor es que consulte a un dermatólogo profesional para que pueda controlar de cerca la causa de la sequedad.

Doble Contratiempo - Piel Mixta

Los tipos de piel varían según el tipo de tratamiento que realice para satisfacer sus necesidades. Algunos tienen la piel normal, grasa o seca y siguen siendo las mismas incluso si cambia la temperatura.

Para algunos, el clima frío, helado puede convertir una cara grasa en seca en pocos minutos.

Esto se debe a que el aire frío no tiene la humedad suficiente para humedecer superficies secas, especialmente la piel, y, finalmente, hace la piel menos húmeda y más propensa a la descamación.

Existen muchos tratamientos cutáneos para prevenir la situación de piel mixta. No tan a menudo nuestro tratamiento diario de la piel y la conducta en la limpieza influyen

en la forma en que nuestra piel mantiene la humedad e inhibe los síntomas de sequedad de la piel.

La humedad es la clave para una piel maravillosa, de aspecto saludable. Tener la piel clara no siempre implica buen tono de piel, pero la cantidad de humedad que posee la piel implica cómo deberá cuidarla.

Tratamientos Apropiados para la Piel

Teniendo en cuenta el hecho de que las personas con pieles mixtas poseen pieles secas y grasas dispersas en diferentes áreas de la cara (en la mayoría de los casos), cada tipo de piel debe ser tratado como tal: la piel seca tratada con productos y medicamentos para piel seca y la piel grasa con los productos adecuados para ese tipo de piel.

Las zonas de la piel que son secas se limpian con suavidad, preferiblemente con cremas frías y se secan con una toalla sin frotar, se lavan con agua tibia.

Las zonas grasosas deben limpiarse a fondo y mantenerse secas para evitar brotes de acné. Las zonas grasas son tan sensibles que cualquier aplicación incorrecta de medicamentos y cremas pueden causar acné y otras irritaciones eruptivas.

No se hacen productos especialmente creados para cada tipo de piel. Su dermatólogo podrá proporcionarle información valiosa acerca de que productos faciales se adapten mejor a su piel ya que cada piel requiere tratamientos únicos.

Las cremas hidratantes para las pieles mixtas

La piel mixta debe permanecer hidratada. Un grado considerable de humedad debe mantenerse para hacer la piel menos propensa a las infecciones que tienden a atacarla.
Si bien consideramos que tanto los tipos de piel, grasa y seca, requieren un cierto nivel de humedad, la porción de grasa exige un mayor cuidado y limpieza intensivo.

La piel grasa es más propensa a los ataques de bacterias dando como resultado el acné, las bacterias prosperan en estas áreas. El aceite producido por sus glándulas sudoríparas (glándulas sebáceas) contiene restos celulares que son un excelente caldo de cultivo para las bacterias.

Si su piel es muy grasa, las bacterias pueden alimentarse de esta parte y como resultado de la alimentación continua se multiplicarán. Si cualquiera de estos microorganismos se abre camino hacia el poro de la piel, se multiplicará y depositará sedimentos tóxicos, que obstruirán los poros y, finalmente, darán

inicio a la infección.

Piel Grasa, Piel Seca y Los Aceites Esenciales

Los remedios para ambos tipos de piel se realizan con diferentes tipos de medicamentos. Para piel grasa, se aplican productos para cuidar la piel eliminado la gratitud a base de agua, y productos para el cuidado de la piel que carecen del requisito mínimo de humedad, a base de aceites para la piel seca.

La piel seca es el resultado de un nivel baja de sebo (aceite) en la piel que hace que la misma no pueda retener la humedad suficiente. La grasa bloquea la perdida de humedad, ya que la necesita para mantener la flexibilidad estructural y proteger la piel, en cierta medida, de los rayos dañinos del sol.

Si la piel no tiene alguna de estas características, usted experimentará la sensación de opresión, de ardor, picazón, irritabilidad y aumento de la sensibilidad a la textura y la temperatura.

Esta condición puede ser el resultado de la atención inadecuada de la piel, incluyendo el refriegue excesivo, demasiada exposición a la luz del sol, dieta pobre, lavado frecuente, la vulnerabilidad química, condición de ictiosis hereditaria, y otras condiciones médicas preexistentes, tales como la dermatitis seborreica, la psoriasis, el eccema, el hipotiroidismo, y medicamentos tales como diuréticos, antihistamínicos, etc.

La piel grasa tiene una serie de problemas para la mayoría de la gente. La piel se ve opaca, los poros se agrandan y se es propenso a defectos tales como puntos negros. Si no se trata al acné puede dar lugar infecciones. El aspecto grasiento de la piel es más común en embarazadas, en quien utiliza cosméticos a base de aceite y personas con diferentes niveles o inestabilidad de hormonas.

Como la mayoría de los rasgos, la piel grasa se puede responder a factores hereditarios. La dieta y el clima también obligan a la piel a convertirse en grasa.

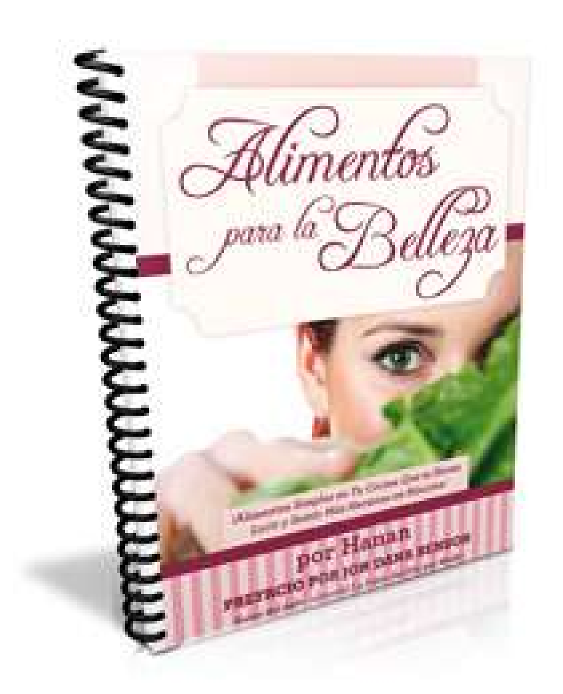
Con toda esta información en su poder, podrá elegir aceites esenciales compatibles con su tipo de piel. Los aceites esenciales son el mejor apoyo en tratamientos para la piel grasa y seca. Los aceites esenciales hacen que la piel atrape la cantidad necesaria de humedad para mantener la piel sana, con menos defectos, e inhiben el crecimiento de otros microorganismos, etc.

Para pieles grasas, puede optar por uno o combinar cualquiera de los siguientes aceites esenciales: geranio, bergamota, enebro, madera de cedro y Sage. Ciprés e Incienso también son buena alternativa. El de Limón es excelente y natural.

Rosa, pachulí, y el hisopo son mejores para la piel seca. Lavanda y Geranio pueden ser utilizados para ambos tipos de piel y por personas con historial de reacción alérgica a los olores. Para algunos, Ylang-Ylang y sándalo también se utilizan.

Si estás interesada en la salud natural de la piel y el cabello, encontrarás estos y muchos otros alimentos en mi libro,

Alimentos Para La Belleza





Hanan



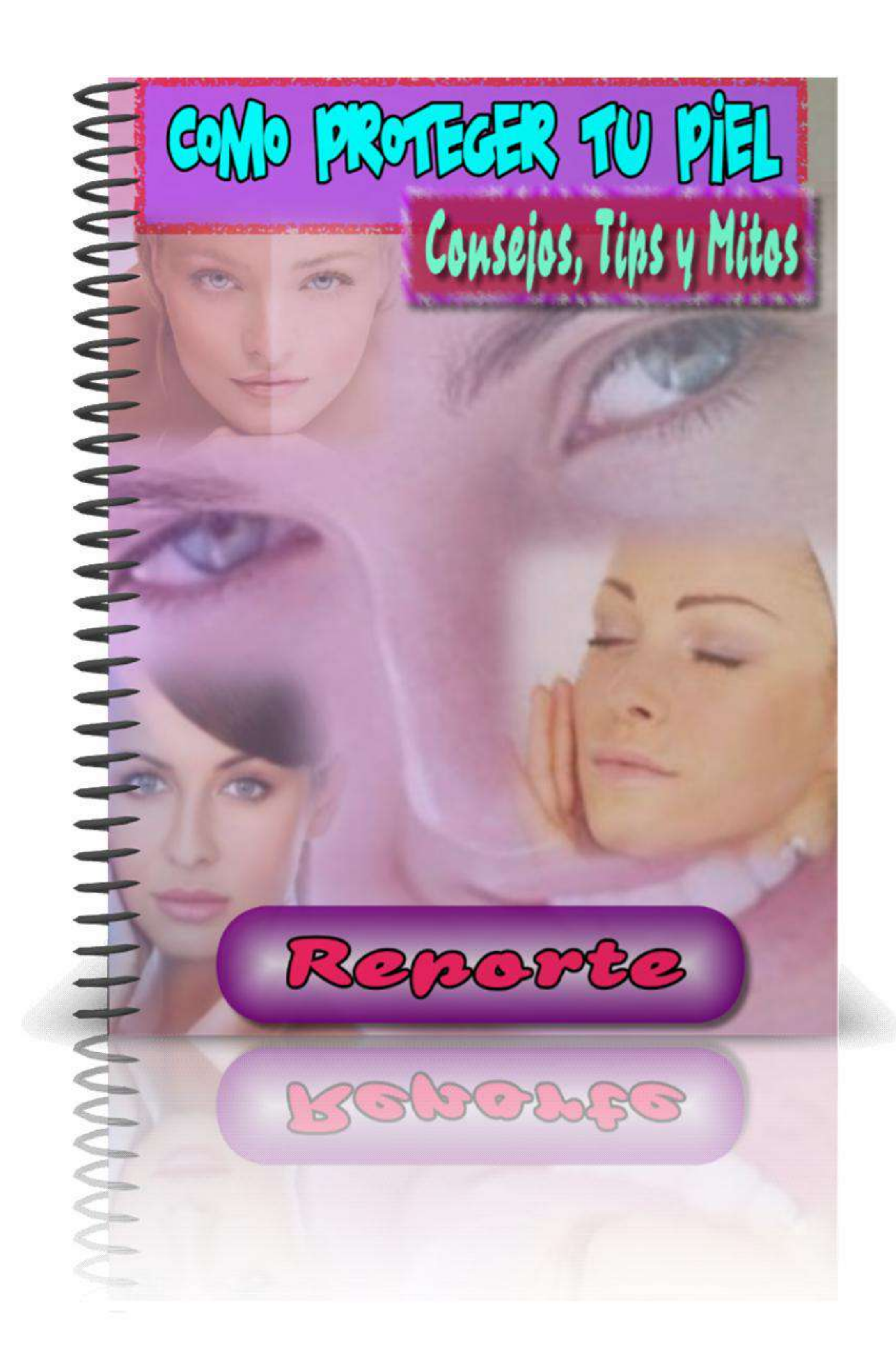


TABLA DE CONTENIDOS

Cómo Proteger La Piel

Nadie puede negar que tener una piel sana, es esencial para tener una vida perfectamente maravillosa. Se libera de la ira de los síntomas causada por enfermedades de la piel. La piel es quizás uno de las partes de su cuerpo más importantes ya que lo protege de una serie de enfermedades que pueden plantear una amenaza a su existencia.

Es nuestra principal línea de defensa del cuerpo. Lo protege de todas las infecciones y aísla el cuerpo de los agentes externos, cada vez más fluctuante del medio ambiente a fin de mantener una temperatura corporal relativamente estable.

Es el punto de contacto principal del cuerpo con el mundo exterior, el envío de información constante al cerebro sobre el dolor, el calor, la textura, el frío, etc.
Con esto en mente, no hay duda de que, dar el cuidado apropiado a la piel y permanecer lejos de las actividades perjudiciales, le harán a usted y sobre todo a su piel un gran favor.

Cáncer de piel

Como la mayoría de las partes de nuestro cuerpo, la piel también es propensa a desarrollar cáncer.

El cáncer es resultado de un crecimiento incontrolado de células en una parte del cuerpo. A diferencia de las células normales que están programados para dividir, crecer y morir en un cierto tiempo, las células cancerosas carecen de la maquinaria interna para controlar el crecimiento y como consecuencia causan graves daños a las células normales que son superados en número a lo largo del proceso en una determinada localidad biológica.

Técnicamente, el cuerpo reacciona de muchas maneras a las células cancerosas, pero esta anomalía provoca otras enfermedades a sufrir de muerte nutricional. Las células cancerígenas se encontraron para hacer que el cuerpo produzca numerosos conexiones de vasos sanguíneos a lo largo de la parte cancerosa privando así a las células normales de nutrientes.

Algunas células, incluso se desprenden de su punto de origen y viajan a otras partes del cuerpo para iniciar una nueva colonia de células cancerosas.

En el cáncer de piel están el melanoma y el no melanoma. El No melanoma, es un cáncer que surge de células de la piel que no son células melanocitos. Los melanomas son células melanocitos cancerosas que producen la melanina, un pigmento que da a la piel su color característico.

Rayos UV

El sol es uno de los principales enemigos de la piel. Aunque la luz solar ayuda a la piel a sintetizar la vitamina D (colecalciferol), la exposición prolongada y excesiva al sol causa daño y arrugas.

¿Cómo causa el sol esos daños?

La luz del sol que pasa a través de la tierra se compone de la luz visible y la luz ultravioleta (UV). UVA y UVB son las luces ultravioletas más comunes. Las luces UV quedan fuera del espectro de luz visible, o sea, el ojo humano no puede ver este tipo de luz y sólo puede ser vista con una sofisticada herramienta que detecta diferentes longitudes de onda lumínicas en todo el espectro de la luz.

La diferencia entre ambas reside en la capacidad de daño que ejercen a las células de la piel. La luz UVB no pasa por la capa más profunda de la piel y es responsable de visibles quemaduras y daños en el ADN a través de la capa superior de la piel.

Los rayos UVA, en cambio, penetran a través de la capa más profunda de la piel y activa los radicales libres (sustancias muy reactivas), que causan pequeños daños a la piel. El daño acumulado es responsable del envejecimiento prematuro de la piel.

FPS, estilo de vida y dieta

Hay conceptos erróneos acerca del color de la piel. La gente cree cuanto mas clara la piel, más propenso a sufrir quemaduras causadas por la exposición a la luz solar. Eso es una verdad a medias, o que puede provocar problemas graves en la piel es la sobre exposición a los rayos UV.

Si usted va al aire libre y no puede evitar exponerse a los rayos solares dañinos, tome las siguientes recomendaciones. Luego de la exposición excesiva al sol:

• Use protector solar de protección - Cada vez más las personas que están empezando a dar cuenta de la importancia de usar cremas con factor de protección solar (FPS). Las lociones de protección solar con FPS eficaces en el bloqueo de los rayos UV, ya que no permiten su penetración a través de la piel.

La aplicación intensiva debe hacerse en esos lugares mas expuestos del cuerpo como la parte inferior del brazo, piernas, lóbulos de las orejas, nariz, pies y cara.

Seleccione los protectores solares que contienen una alta cantidad de dióxido de titanio, óxido de zinc, benzofenona, oxibenzona sulisobenzona, y / o butil

metoxidibenzoilmetano conocido como avobenzona (Parsol 1979).

• Vista ropa de protección – las prendas tejidas firmemente son eficaces en la protección de los rayos UV no deseados. Hoy en día, algunas telas están etiquetadas según la eficacia en la interceptación de los rayos UV. Sombreros de ala ancha también brindan gran protección.

• Reduzca al mínimo el bronceado y la exposición innecesaria - la exposición al sol tanto como recreación o como parte de la ocupación es inevitable, es uno de los peligros de la vida cotidiana y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer piel en el futuro. Si no se puede evitar, asegúrese de usar ropa protectora y protectores solares apropiados según la actividad determinada, y su nivel de exposición. Aumento de FPS significa aumento en la protección.

Los baños solares en cabina de estética también plantean el mismo tipo de riesgo debido a los daños inducidos por los rayos UV. Utiliza los rayos UVA que no causan quemaduras obvias. La cuantía del daño es comparable a la obtenida de los rayos UVB.

• Coma Adecuadamente - seguir una dieta bien balanceada es esencial para el mantenimiento de una piel sana. Su abuela pudo habérselo dicho alguna vez, pero las frutas y las verduras contienen excelentes ingredientes para el rejuvenecimiento de la piel. Las frutas y verduras contienen antioxidantes como las vitaminas C, D y E. Los alimentos orgánicos se unen con los radicales libres altamente reactivos y los neutralizan. Aíslan el cuerpo contra el daño no deseado causados por estas sustancias químicas extremadamente perjudiciales.

Los granos enteros, semillas, nueces, pescados como el atún y el salmón son excelentes fuentes de ácidos grasos y aceites esenciales y mantienen la piel hidratada. Los ácidos grasos se comportan como un chaleco anti bala en la prevención de los rayos UV que penetran profundamente en la piel causando demasiado daño.

• Los líquidos como agua y jugos previenen la deshidratación y reducen al mínimo el efecto de la exposición al sol. Las investigaciones muestran que las pieles deshidratadas son más propensas a quemaduras y a daños estructurales.

Proteger La Piel Del Sol

Sí, disfrutar de un día soleado en la playa es muy divertido. Sin embargo, al hacerlo sin una adecuada protección de la piel corre el riesgo de desarrollar una enfermedad, como el temido cáncer de piel. Así que para mantener el brillo saludable y juvenil de la piel, es indispensable comprender cómo entran en acción los efectos nocivos de los rayos ultravioleta del sol o los rayos UV.

La radiación UV-A y UV-B penetra las nubes, gruesas capas de vidrio, un metro de agua, y las capas de la piel.

Los UV-B hacen que la capa superior de la piel libere sustancias químicas que permiten la expansión de los vasos sanguíneos lo que causa que un poco de líquido se filtre, lo que resulta en inflamación, dolor y enrojecimiento conocido como quemadura de sol. Este daño puede ocurrir dentro de unos 15 minutos y puede seguir empeorando durante un máximo de 72 horas después de la exposición solar. Las células dañadas de la piel van a morir en el proceso y "cambiaran" su apariencia. El "Peeling" es el proceso mediante el cual el organismo dispone de las células muertas de la piel.

Los rayos UV-A son los que llegan en las capas profundas de la piel. Esto afecta a las células de la piel que viven bajo la superficie de la piel. Estos rayos no sólo provocan daños a largo plazo tales como flacidez, arrugas y la decoloración, también dan paso a las primeras etapas de cáncer de piel.

He aquí algunos "palabras expertas" de quienes saben de eso. Los rayos UV actúan como sierras de cadena, despedazando en profundidad el ADN (el material genético con una estructura muy precisa, específica y concreta de codificación) que se encuentra dentro de los núcleos de las células. Se debe reparar las enzimas en la misma célula luchando contra los daños causados en la cadena de ADN en el plazo más breve posible.

Este daño y reparación que sucede en forma simultánea y continúa en el tiempo, mientras dure la reparación y se mantenga al día con la medida de los daños infligidos.

Pero al igual que cualquier otro mecanismo dentro del cuerpo, estas enzimas de reparación tienen sus límites y llegan hasta el punto de que ya no pueden trabajar. Cuando el daño es demasiado (y se produce incluso antes de que la piel se vuelva de color rojo), las enzimas no pueden hacer frente.

El resultado es una estructura del ADN desmantelado lo que altera la codificación y conduce a la anormalidad de las células de la piel o lo que se conoce como mutación. Este es el primer paso para la formación de células cancerosas. Los rayos UV también contribuyen a la formación de superóxidos que son químicos extremadamente tóxicos y aceleran el envejecimiento de células de la piel.

Entonces, ¿quiénes son propensos a sufrir cáncer de piel?, aquellas personas que ya han tenido tres o más casos graves de quemaduras de sol antes de llegar a los 20 años de edad y bañistas habituales que siempre anhelan un bronceado instantáneo tendrán mayor riesgo de contraer la temida enfermedad de la piel conocida como melanoma. Jugadores de críquet, agricultores, jugadores de golf y otros, que tienen una larga exposición al sol, tienen más tendencia a tener formas más leves de cáncer de piel.

Así que después de enterarse de cómo el cuerpo reacciona a la luz solar, tiene aquí algo de información sobre cómo prevenir sus efectos nocivos.

Irónicamente, los estudios sobre la piel muestran que la vitamina D, y la exposición al sol, es lo que puede ayudar al cuerpo a combatir el cáncer de piel.

Entonces, ¿cómo puede uno estar al aire libre sin que la paranoia del cáncer lo persiga? Los dermatólogos recomiendan el uso de protectores solares.

Las investigaciones mostraron que la exposición a la luz solar con protector solar debe ser menor a 10 y 15 minutos al mediodía, mientras que el sol está más fuerte. Se recomienda el uso de un protector solar con un FPS de 15 o mayor. Las personas con piel sensible y los adultos mayores deben utilizar un FPS de 30 o mayor porque su piel tiende a quemarse con más facilidad. Las personas con alergias o piel sensible también deben tener en cuenta los ingredientes y elegir los que estén libres de productos químicos, colorantes, conservantes y alcohol.

Si la exposición al sol será muy elevada, utilizar un protector solar fuerte como el zinc o el óxido de titanio es la mejor opción, ya que detienen por completo la llegada de la luz solar a la piel. La aplicación de protección solar debe hacerse media hora antes de exponerse al sol
y renovarla frecuentemente.

Cuando se va nadar, uno debe saber que el 98 por ciento de los rayos solares puede pasar a través del agua, así que sin algún tipo de protector solar "resistente al agua" y aplicaciones frecuentes, las quemaduras de sol podrían ser inevitable.
La piel está destinada a proteger y bloquear las amenazas del medio ambiente, así que, de no cuidarla correctamente, la piel no podrá realizar tan bien su trabajo.

Cremas Para Piel y Arrugas

La piel es una estructura indispensable para la vida humana. Debido a que forma una barrera entre los órganos internos y el ambiente externo, la piel participa en muchas funciones vitales del cuerpo.

La superficie exterior está formada por capas estratificadas de células muertas, "queratinizadas" que forman una cubierta protectora eficaz contra la penetración de las sustancias nocivas del ambiente exterior. La función de protección se ve reforzada por la grasa y las secreciones ácidas de las glándulas sebáceas, lo que desalienta el crecimiento y la multiplicación de muchas bacterias nocivas.

Detrás de esta dura capa externa o epidermis se encuentran la dermis y el tejido subcutáneo, que lejos de ser homogéneos se componen de una multitud de tejidos, que son compatibles y mantienen en relación apropiada entre sí por medio de fibras y tejido conjuntivo elástico.

Obviamente, la piel, en lugar de ser un órgano único, consiste en grupos de órganos, cada uno responde a sus estímulos particulares, y es vulnerable a cualquier influencia negativa que amenace otras partes del cuerpo.

Una vez que estas llamadas influencias nocivas hayan tenido algún efecto en la piel, el producto resultante serían numerosos problemas dermatológicos, como las arrugas.

Aunque las arrugas están más asociadas dermatológicamente, con el reloj biológico de la piel, siguen siendo consideradas como resultado de la influencia producida por los efectos nocivos sobre la piel. Una de ellas es el daño causado por los efectos del sol. La exposición prolongada a la luz solar puede avejentar prematuramente la piel.

Por lo general, las arrugas aparecen cuando la piel ha perdido su elasticidad y firmeza. Esto es causado generalmente por los efectos nocivos del sol y otros factores ambientales. También es provocada por la pérdida de los tejidos grasos de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, los expertos médicos de la piel sostienen que la aplicación de cremas de uso tópico y otras cremas, son excelentes en el proceso de regeneración de la piel.

Básicamente, consiste en cremas con sustancias que ayudan a la piel a regenerar los tejidos grasos y la perdida de elasticidad. Tiene componentes especiales que se dirigen concretamente a las zonas seleccionadas con el fin de estimular la piel para producir colágeno y la elasticidad. Estos dos elementos son los responsables de la capacidad innata de restauración e hidratación de la piel.

Sin embargo, no todas las cremas para la piel son iguales. Hay algunos factores que deben tenerse en cuenta al elegir cremas para la piel que funcionan mejor para las arrugas. Éstos son algunos de ellos:

1. **Elija cremas para la piel que contengan los componentes necesarios que mejor trabajen sobre las arrugas.**
   Hay muchas cremas para eliminar las arrugas. Sin embargo, no todas son iguales. Por lo tanto, sería mejor elegir cremas para la piel que contienen los ingredientes necesarios que funcionan mejor en las arrugas. Lo mejor es elegir aquellas que contienen aceites esenciales y antioxidantes, como la semilla de uva que ayuda a rehidratar, recuperando la humedad natural de la piel.

2. **Elija una crema que contenga vitamina C.**
   La vitamina C no sólo es buena para los huesos y los dientes, también es lo mejor para la piel. De hecho, ha sido comprobado que la vitamina C ayuda a combatir y prevenir las arrugas. Ayuda a contrarrestar rupturas de la piel causada por los efectos nocivos los rayos del sol. Por otra parte, se conoce que la vitamina C produce colágeno, la conocida proteína que contribuye a la resistencia de la piel.

3. **Es mejor elegir una crema que puede ser fácilmente absorbida por la piel.**
   Uno de los factores que afectan la eficiencia de las cremas para la piel es su capacidad de penetrar rápidamente en la piel. Es mejor si puede filtrarse a través de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, si la crema posee los ingredientes necesarios para curar las arrugas, pero no penetra fácilmente en la piel, todo el tratamiento es inútil. Tiene que trabajar a fondo dentro de la piel para producir los elementos perdidos debido a los daños.

4. **Tiene que ser hipoalergénica.**
   Como se mencionó, no todas las cremas para la piel son iguales y no todas las pieles son las mismas. Por lo tanto, hay algunos casos en donde algunas pieles son muy sensibles y pueden generar reacciones adversas al no poder tolerar algunos de sus componentes.
   Por lo tanto, sería mejor usar cremas para la piel que contengan materiales hipoalergénicos o sustancias naturales que trabajen de forma segura en la piel. De hecho, incluso si la piel tiene la capacidad natural de curarse a sí misma, todavía necesita un poco de ayuda de otras sustancias presentes normalmente en cremas para la piel. Es cierto que la gente nunca se le quitará años, pero las cremas pueden ayudar a rejuvenecer la piel a un estado mejor.

La Buena Nutrición y Su Cutis

Como dice el refrán "La salud es riqueza." Por lo tanto, siempre es importante defender el valor del buen comer y vivir un estilo de vida sano para mantenerse bien y en forma.
Sin embargo, estar saludable no sólo es limitarse a tener un cuerpo perfecto. De hecho, aparte de tener un cuerpo perfecto, puede ser también saludable. Eso significa tener una piel sana, como muestra en el cutis.

Por eso, la mayoría de las personas conocidos por ser aficionados a la salud también son gente bella. Esto se debe a que la belleza interna se irradia y respira profundo desde adentro, incluso sin maquillaje.

Hoy en día, estar en buen estado ya no es un factor de ser vano, se considera una forma de mantenerse saludable. Esto se debe a que muchos expertos médicos están insistiendo en el hecho de que la buena nutrición es, de hecho, un factor importante para tener una buena complexión e imagen.

En realidad, muchas personas no son conscientes de que una buena nutrición es un gran factor en la generación de una piel bella y sana. Sólo piensan que comer el tipo correcto de alimentos hará que la gente tenga una vida más sana y más larga. Lo que no saben es que una buena nutrición es también un gran factor para tener un buen cutis y la piel sana.

Por lo tanto, para las personas que no saben qué una buena nutrición es importante para mantener un cutis saludable, he aquí algunas razones que debe tener en cuenta.

1. Comer alimentos ricos en vitamina A es importante para mantener una piel sana. Una dosis diaria de vitamina A ha demostrado ser una eficaz manera de reducir la aparición de acné, arrugas y otros problemas de piel.

   Sin embargo, la atención debe ser debidamente observada al tomar alimentos ricos en vitamina A. El exceso de ingesta de esta vitamina puede dar lugar a graves problemas como las enfermedades del hígado.

2. Una buena nutrición repone la pérdida de vitaminas y minerales que el cuerpo humano no es capaz de producir.

   Cuando las personas están expuestas al sol el depósito de vitamina C de la piel baja, y a diferencia de la mayoría de los animales, los humanos no pueden producir vitamina C. Por lo tanto, es importante incorporarla mediante el consumo de alimentos ricos en vitamina C. De esta manera, la piel será capaz de luchar contra los efectos nocivos de causados por los rayos ultravioletas del sol.

3. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes es definitivamente bueno para la piel. Para que la piel trabaje contra la suba de oxidantes o radicales libres que se fabrican en las células del cuerpo cuando queman oxígeno con el fin de generar energía, es importante comer alimentos ricos en antioxidantes. Estos reencuentran en alimentos de hojas verdes y hortalizas, como la espinaca.

Los antioxidantes están presentes en los alimentos que son ricos en carotenoides como beta-caroteno. Un buen ejemplo de ello es la zanahoria. También pueden estar presentes en los complementos alimenticios como las vitaminas E y C.

4. El consumo de alimentos ricos en fibra también puede contribuir a un buen cutis. La fibra, se compone del material de la pared celular de la planta. Los granos enteros, legumbres, cítricos, frutos secos y verduras son buenas fuentes de fibra dietética.

En su sentido básico, la fibra es un ejemplo de hidratos de carbono complejos relativamente esenciales en la absorción de otros nutrientes del cuerpo. Sin fibra, algunos de los nutrientes no serán consumidos por el cuerpo y se eliminarán. Por lo tanto, con la fibra, la complexión de la piel será más saludable.

5. Para el crecimiento y producción de nuevas células de la piel, las proteínas son la mejor fuente, con el fin de ayudar en este proceso.

Las proteínas son cadenas de aminoácidos responsables del crecimiento y mantenimiento de las células de la piel.

La proteína que hay en los alimentos tales como carnes rojas, blancas, pescado y lácteos es la proteína llamada completa, ya que contiene aminoácidos esenciales necesarios para la construcción y el mantenimiento de células de la piel.

Así, una célula de la piel, mantenida apropiadamente, da como resultado un buen cutis.

De hecho, comer bien no se limita a producir un cuerpo sano, sino también una piel saludable. Por lo tanto, las personas deben ser más conscientes de lo que están comiendo, ya que todo aquello que ingiera seguramente se reflejará en la apariencia de su piel. Como la mayoría de la gente dice: "Tú eres lo que comes”.

Cómo Dañan Los Radicales Libres
Las Células De La Piel

Para aquellos que no han oído hablar todavía de que son los radicales libres - lea y llore. Los radicales libres son malas noticias. Los radicales libres están vinculados a los orígenes del cáncer, enfermedades y envejecimiento. Los científicos centran ahora sus esfuerzos en la comprensión de cómo funcionan los radicales libres y que efectos tienen en el cuerpo.

Para aquellos interesados en cómo los radicales libres afectan la piel, digamos que son definitivamente perjudiciales para ella. Inician el deterioro del soporte estructural de la piel, disminuyendo su elasticidad, resistencia y flexibilidad. A menudo se los ha responsabilizado por la aparición de arrugas, la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel.

Los daños debidos a los radicales libres no son algo que se explique fácilmente, ocurre a nivel atómico. Cuando las moléculas de oxígeno son implicados en las reacciones químicas, por lo general pierden un electrón de su electrones. A su vez estas moléculas, que ahora se llaman radicales libres, se llevarán a los electrones de las moléculas cercanas. Esto desencadena una serie de reacciones que se resume en el llamado daño por radicales libres. Así que casi cualquier cosa que contiene oxígeno - monóxido de carbono, peróxido de hidrógeno - puede causar daño de radicales libres. A menudo las causas de los daños adversos de los radicales libres en el mundo natural son escape de gases, también luz solar en exceso y otras fuentes que contienen oxígeno.

Otras causas de los daños por radicales libres a la piel

Radiación

La radiación puede causar la acumulación de radicales libres. Los rayos X, los rayos gamma y otros pueden aumentar la presencia de radicales libres en el cuerpo.

Fumar cigarrillos

Fumar, además de ser un peligro para la salud de los pulmones, se ha conocido que causa sequedad, daño y palidez de la piel.

Asimismo, se ha comprobado que promueven la presencia de radicales libres en el cuerpo, complicando aún más los efectos adversos del tabaco.

Las partículas inorgánicas. También hay otras sustancias que causan los radicales libres. Entre estas sustancias están el asbesto, cuarzo, sílice.

Gases

Aunque el ozono no es un radical libre, es un poderoso agente oxidante. El ozono que se degrada bajo ciertas condiciones, contiene dos electrones desapareados. Esto sugiere que los radicales libres se pueden formar cuando ocurre esto descomposición.

Pero espere, no necesitamos oxígeno para vivir? Sí, lo necesitamos. Afortunadamente, tienen antioxidantes que nos ayudan a sobrevivir!

Los antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a prevenir el daño de los radicales libres previniendo la formación de éstas moléculas de radicales libres interactúen con otras moléculas, por lo tanto retrasa el proceso en el crecimiento del proceso de la reacción en cadena. La buena noticia es que estos antioxidantes existen abundantemente en el cuerpo humano y las plantas del mundo. Los antioxidantes incluyen ingredientes como las vitaminas A, C y E; flavonoides, superóxido dismutasa, beta caroteno, selenio, glutatión, y el zinc.

Ahora, volviendo a lo nuestro. ¿Cómo afecta esto a la piel? Los estudios señalan el hecho de que las arrugas y otros factores relacionados con la edad la piel están directamente relacionados con el daño producido por los radicales libres que no es contrarrestado por los antioxidantes. Si uno no recibe suficientes antioxidantes en una dieta y otras fuentes, sus células de la piel podrían romperse y perder su capacidad de funcionar bien.

Hoy, La mayoría de las lociones y cremas hidratantes intercambian una fórmula antioxidante específica dada la preocupación por los daños de los radicales libres.

Desafortunadamente, es difícil probar si estos compuestos pueden dar resultados espectaculares, ya que no es práctico esperar resultados durante la noche.

Sin embargo, es todavía una buena idea derrochar en antioxidantes ya que los beneficios de estos compuestos son bien conocidos. Algunas personas creen incluso mas allá de la investigación científica, la investigación de los radicales libres podría conducir a avances sorprendentes contra los efectos del envejecimiento.

Para aumentar los antioxidantes en el cuerpo hay que aumentar la ingesta de antioxidantes en la dieta, o comprar aplicaciones tópicas de vitaminas A, C, E y otros compuestos antioxidantes y así lograr un aumento en la defensa contra el daño de los radicales libres. Algunos científicos creen que si el daño de los radicales libres se detiene o se invierte, la respuesta a ello son los

antioxidantes.

Por lo tanto, para aumentar la presencia de antioxidantes en el cuerpo, debe modificar la presencia de antioxidantes en la dieta en la dieta y, posiblemente, la aplicación tópica de antioxidantes en los productos de cuidado de la piel, tendrán un rol de importancia para reducir el daño de los radicales libres.

Conclusión

Ahora, debemos todos ponernos en contra de los radicales libres?

Aunque la ciencia todavía tiene que dar los toques finales a los estudios con respecto a los radicales libres, hay suficiente evidencia para sugerir que los antioxidantes pueden beneficiar al cuerpo. A pesar de que no garantizan milagros de la noche a la mañana, al menos obstaculizan los efectos de los daños de los radicales libres, y posiblemente, los invierta.